



日	こんだて	ざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		ねつやちからとなる	ちやにく、ほねをつくる	からだのちようしをととのえる			
3月	なかよしランチ コロッケ 高野豆腐の煮物 チャプチェ フルーツ(みかん缶) 花さつま おにぎり・ふりかけ	ごはん 菜種油 ソース ごま油 砂糖 コロッケ 春雨	牛肉 豚肉 さつまあげ 高野豆腐	たまねぎ 赤ピーマン にんじん ふりかけ 椎茸 みかん	368	10.2	12.0
4火	ネコさん弁当 魚の磯辺揚げ チーズ ウインナー そぼろ丼 ポテトサラダ	ごはん 天ぷら粉 砂糖 マヨネーズタイプ じゃがいも 菜種油	ウインナー ナチュラルチーズ たら 肉そぼろ	グリンピース あおさ コーン 生姜 にんじん	320	12.0	11.7
6木	なかよしランチ 魚の味噌煮 フルーツ(パイン缶) ハムカツ おにぎり・ふりかけ ささみときゅうりの和え物	ごはん 砂糖 菜種油 たれ	鶏肉 さば 味噌 ハムカツ	きゅうり パインアップル コーン ふりかけ 生姜 わかめ	420	10.9	13.5
7金	ネコさん弁当 から揚げ フルーツ杏仁 ウインナー セタキーマカレー 野菜サラダ	ごはん 砂糖 カレー粉 菜種油 片栗粉 杏仁ミックス ドレッシング	牛肉 豚肉 ウインナー から揚げ	キャベツ たまねぎ パインアップル きゅうり 人参 みかん グリンピース ケチャップ 赤ピーマン コーン 黄もも	414	13.6	18.7
10月	にこにこ弁当 えびカツ ブロッコリーのかにかま和え スパンテー チーズ ケチャップボール おにぎり・ふりかけ	ごはん スパゲティ麺 砂糖 菜種油	ナチュラルチーズ かにかま ミートボール えびカツ	コーン ふりかけ たまねぎ ブロッコリー 赤ピーマン	304	10.9	6.5
11火	なかよしランチ てりやきチキン ひじき煮 れんこんきんぴら フルーツ(みかん缶) ちくわ磯辺揚げ おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 天ぷら粉	ちくわ 油揚げ 大豆 照焼きチキン	たまねぎ あおさ粉 にんじん みかん れんこん ふりかけ ひじき	327	12.4	7.7
13木	にこにこ弁当 肉じゃが ごまいりこ ささみフライ おにぎり・ふりかけ イタリアンサラダ	ごはん じゃがいも ドレッシング 菜種油 ごま 砂糖	豚肉 ハム いりこ ささみフライ	キャベツ こんにゃく きゅうり 赤ピーマン たまねぎ ふりかけ にんじん	319	12.3	8.9
14金	カレーライス カレー ご飯 ゼリー	ごはん ゼリー 砂糖 ルウ じゃが芋 菜種油	牛肉 豚肉	玉ねぎ 人参	486	8.7	7.3
18火	ネコさん弁当 ジャーマンポテト のり弁(お魚フライ) 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 じゃがいも	ウインナー おかか お魚カツ	きゅうり パセリ粉 コーン 海苔 たまねぎ オレンジ にんじん	390	6.6	18.9

