



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			
4月	にこにこ弁当 マーボー豆腐 マシュマロ ナゲット しろおにぎり キャベツとツナのサラダ	ごはん たれ ドレッシング マシュマロ 砂糖 菜種油	豚肉 ツナ 豆腐 ナゲット	キャベツ にんじん グリーンピース ねぎ コーン たまねぎ	333	10.9	11.0
5火	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 ささみとわかめのあえもの	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	394	11.9	10.5
7木	にこにこ弁当 魚の照焼き 和風サラダ 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) オクラ天 しろおにぎり	ごはん 菜種油 ドレッシング 天ぷら粉 砂糖 ビーフン	ベーコン ます	オクラ たまねぎ キャベツ みかん きゅうり 赤ピーマン 生姜	319	11.5	8.0
8金	なかよしランチ デミハンバーグ 野菜サラダ 海苔おにぎり クルルマカロニのソテー 手作りスイートポテト さつまちゃん いなり寿司	ごはん 砂糖 ソース さつまいも ドレッシング マカロニ バター 菜種油	ベーコン さつまあげ 卵 ハンバーグ 牛乳 油揚げ	キャベツ しめじ きゅうり 海苔 コーン たまねぎ	370	10.7	10.6
11月	ネコさん弁当 ラトウイユ風ミートボール 鮭フレークごはん マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 マカロニ 菜種油	ハム 鮭 ミートボール	えだまめ ケチャップ 赤パプリカ コーン オレンジ たまねぎ スツキーニ にんじん 黄パプリカ	330	9.0	11.5
12火	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 野菜サラダ	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木	ネコさん弁当 里芋のそぼろあん のり弁(えびカツ) 春雨サラダ チーズ	ごはん 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖 タルタルソース 里芋	鶏肉 ナチュラルチーズ えびカツ	いんげん 海苔 きゅうり コーン にんじん	319	9.2	9.9
15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
19火	なかよしランチ いわしハンバーグ 高野豆腐の煮物 いんげんのソテー マシュマロ えびしゅうまい おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 菜種油 マシュマロ	ベーコン 高野豆腐 えびしゅうまい いわしハンバーグ	いんげん ふりかけ たまねぎ にんじん 椎茸	334	10.1	11.6
21木	にこにこ弁当 魚の磯辺揚げ 青菜のあえもの きんぴらごぼう フルーツ(パイン缶) ウインナー おにぎり・ふりかけ	ごはん 天ぷら粉 ごま 砂糖 菜種油	ウインナー タラ	ごぼう えのき 赤ピーマン 生姜 こんにゃく ふりかけ にんじん あおさ粉 ほうれん草 パイン	368	9.5	9.2
22金	なかよしランチ 照焼チキン ポテトサラダ 野菜ソテー フルーツ(みかん缶) ひとくちえびフライ しろおにぎり	ごはん マヨネーズタイプ 砂糖 じゃがいも 菜種油	えびフライ 照焼チキン	キャベツ にんじん グリーンピース みかん コーン 赤ピーマン たまねぎ	348	10.8	13.4
25月	ネコさん弁当 魚のケチャップ煮 ゼリー かむかむサラダ わかめごはん さつまいも	ごはん さつまいも ソース 菜種油 ドレッシング ゼリー 砂糖	ハム さば	えだまめ ケチャップ 生姜 切干大根 にんじん ワカメ	328	10.7	7.8
26火	にこにこ弁当 チキンピカタ風 ナムル 焼きビーフン フルーツ(みかん缶) ミートボール おにぎり・ふりかけ	ごはん 砂糖 ビーフン 菜種油	ベーコン ミートボール チキンピカタ風	たまねぎ みかん にんじん ふりかけ ほうれん草 えのき	331	10.0	11.0
28木	ネコさん弁当 ハンバーグきのこソース チーズ ブロッコリー さつまいもごはん 春雨サラダ	ごはん さつまいも ソース 春雨 ドレッシング 菜種油 砂糖	ハム ナチュラルチーズ ハンバーグ	きゅうり しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー	321	11.4	9.3



* 材料の仕入れの都合により、一部献立が変更になる事がございますがご了承下さい
 * 原材料および調味料の一部にアレルギー食品(卵・乳成分など)を含みます
 * 食品に含まれるエキス等は表示されていません * ブログ掲載のお弁当箱から変わる事があります