



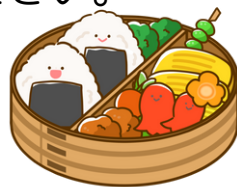
ファミリアキッズ

お弁当献立

※ご利用予約/キャンセルは前日17:00までに必ずご連絡をよろしく
お願いいたします。

※恐れいりますが、アレルギーをお持ちのお子様/未喫食の食材が
あるお子様はお弁当の持参をお願いしております。

※予告なしにおかずの内容が変更になる
可能性がございます。
あらかじめご了承ください。



昼食	夕食
1 (土) 銀ひらす照焼き 付)れんごんの甘酢漬け ●小松菜の和え物 ●さきさきごぼうと鶏摩揚げの金平 ●黒豆 ●胡瓜の生妻漬け ●ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.8g	厚揚げの塩そぼろあん ●しゅうまい ●大根サラダ ●ちりめんじゃこの佃煮 ●ザーサイ炒め ●ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 17.1g [脂質] 1.6g
2 (日) 牛肉と野菜のオイスターソース ●お豆と昆布の煮物 ●ロールキャベツ ●おくらのおかか和え ●鶏みたくあん ●ごはん [エネルギー] 443kcal [たんぱく質] 16.0g [脂質] 1.8g	いわし山椒煮 付)人参煮 ●カリフラワーとウィンナーの煮物 ●おさき入り玉子焼き ●ほうれん草のごま和え ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 19.1g [脂質] 1.7g

昼食	夕食
3 (月) 気仙沼産カツオカツ ●平糲ビーフン(大豆ミート入り) ●高野豆腐の含め煮 ●鶏レバー煮 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 1.9g	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ●干し海老入り卵の花 ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●ツナマヨコーン ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 494kcal [たんぱく質] 16.3g [脂質] 2.1g
4 (火) 豚肉豆腐 ●ポテトサラダ ●鶏肉入り玉子とじ ●片口いわし漬焼き ●野菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 469kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.2g	あじ西京焼き 付)花形人参 ●焼きそば ●がんと野菜の含め煮 ●小松菜のお浸し ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 20.1g [脂質] 1.9g
5 (水) にしん甘辛煮 付)味付いんげん ●ひじき煮 ●さきみフライ(梅入り) ●★高知県産ししほのそぼろ味噌和え ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 520kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 2.0g	牛肉と舞茸の生姜醤油 ●つくねの甘酢あん ●豆腐干と野菜の中華和え ●かにかま入り玉子 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 498kcal [たんぱく質] 18.9g [脂質] 2.1g
6 (木) ブレンオムレツ(ミートソース) ●豆サラダ ●鶏肉と春雨の中華和え ●おくらと蓮菜のお浸し ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 17.9g [脂質] 2.0g	ホッケ塩焼き 付)れんごんの甘酢漬け ●ほうれん草と人参の煮浸し ●鶏さつま揚げ ●若布と干し海老の当座煮 ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 451kcal [たんぱく質] 19.8g [脂質] 1.9g
7 (金) スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ●豆乳入りしっとり卵の花 ●大根サラダ ●小松菜とちくわの煮浸し ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 445kcal [たんぱく質] 16.2g [脂質] 1.7g	鶏ごぼうフライ ●豆ひじき ●肉入り野菜炒め ●人参しりしり ●高菜ちりめん ●ごはん [エネルギー] 546kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 1.6g
8 (土) 和風おろしソースハンバーグ 付)ペロロチーズ ●さきさけのお浸し ●ポテトとウィンナー ●五目厚焼き玉子 ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.3g [脂質] 2.5g	さわみりん焼き 付)花巻かまぼこ ●コーンスローサラダ ●ポテトとウィンナー ●ほうれん草白和え ●刺みたくあん ●ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 18.4g [脂質] 1.5g
9 (日) サーモンフライ(タルタルソース) ●マカロニのクリーム煮 ●豆腐とお肉の旨煮 ●わさび菜おひたし ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 556kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 2.2g	豚肉の葱塩ソース ●切干大根煮 ●豆腐の煮物 ●焼きたてのそぼろあん ●一口煎り焼きチキン ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 19.9g [脂質] 1.9g

昼食	夕食
10 (月) 鶏肉としろ菜の旨煮 ●ミートボール(オニオンソース) ●キャベツの洋風煮 ●さきさきごぼうと鶏さつま揚げ ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 449kcal [たんぱく質] 17.4g [脂質] 1.9g	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ●さつま芋煮 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●大根さつま揚げ ●胡瓜の生妻漬け ●ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.4g [脂質] 1.5g
11 (火・祝) さば味噌煮 付)味付いんげん ●おがず豆 ●野菜と木耳の彩り炒め ●高菜ナムル ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 17.1g [脂質] 1.7g	牛すき煮 ●ひじき煮 ●厚焼き玉子(関東風) ●ツナマヨコーン ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 2.1g
12 (水) 豚肉とがんもの含め煮 ●なます ●鶏さつま揚げ ●うずら豆 ●昆布ちりめん ●ごはん [エネルギー] 519kcal [たんぱく質] 18.5g [脂質] 1.7g	えびカツ ●マカロニと果物のサラダ ●チキンポルチマトソース ●おくらのおかか和え ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 582kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 2.0g
13 (木) あじみりん焼き 付)華かまぼこ ●さつまいもの甘煮 ●野菜とウィンナーの炒め物 ●ほうれん草のごま和え ●大根としその実の漬物 ●ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 18.1g [脂質] 1.9g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ●お豆と昆布の煮物 ●豆腐干と野菜の中華和え ●ごぼうサラダ ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 19.1g [脂質] 1.9g
14 (金) デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ●スクランブルエッグ(人参) ●ブロッコリーのかニカマあんかけ ●枝豆とコーンの洋風煮 ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 549kcal [たんぱく質] 17.9g [脂質] 2.0g	いわしかつお節煮 付)花形人参 ●蓮根そぼろ ●高野豆腐の含め煮 ●小松菜のお浸し ●刺みたくあん ●ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 18.4g [脂質] 1.9g
15 (土) いかフライ ●豆ひじき ●ラトウキ ●いんげんのピーナツ和え ●桜でんぶ ●ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.1g [脂質] 2.0g	肉じゃが ●野菜しんじょう ●鶏肉入り玉子とじ ●おくらの胡麻和え ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 435kcal [たんぱく質] 16.6g [脂質] 2.0g
16 (日) ★鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用) ●鶏肉入りチンゲン菜 ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●人参しりしり ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 16.5g [脂質] 2.1g	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ●マカロニサラダ ●五目揚げ豆腐 ●小豆煮 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 1.5g

昼食	夕食
17 (月) さわら塩焼き 付)花形人参 ●切干大根煮 ●鶏のお肉の旨煮 ●大豆とちくわの煮浸し ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 458kcal [たんぱく質] 20.7g [脂質] 1.9g	ハッシュドビーフ ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●合鴨ステーキ ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 535kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.9g
18 (火) 豚肉の生姜風味 ●豆乳入りしっとり卵の花 ●チキンポルチマトソース ●チンゲン菜と人参のお浸し ●赤しそ大根 ●ごはん [エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 16.3g [脂質] 2.2g	白身フライ(タルタルソース) ●平糲ビーフン(大豆ミート入り) ●さきさきごぼうと鶏摩揚げの金平 ●黒豆 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 544kcal [たんぱく質] 16.8g [脂質] 2.0g
19 (水) ふんわりカニ玉 ●しゅうまい ●高野豆腐と野菜の煮物 ●若布と干し海老の当座煮 ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 503kcal [たんぱく質] 16.2g [脂質] 2.5g	鶏肉と蓮根のチリソース ●小松菜の和え物 ●キャベツと木耳の彩り炒め ●★さうだがつの角煮 ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 454kcal [たんぱく質] 18.1g [脂質] 1.9g
20 (木) 牛すき焼き風コロケ ●おがず豆 ●キャベツの洋風煮 ●鶏レバー煮 ●刺みたくあん ●ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.7g	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ●ミートボール(オニオンソース) ●出汁巻き玉子 ●枝豆とコーンの洋風煮 ●切り昆布煮 ●ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 20.1g [脂質] 2.0g
21 (金) ぶり照焼 付)味付いんげん ●ひじき煮 ●豆腐と野菜のそぼろあん ●おくらのおかか和え ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 457kcal [たんぱく質] 16.5g [脂質] 2.1g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ●マカロニと果物のサラダ ●鶏さつま揚げ ●わさび菜おひたし ●紅芯大根 ●ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 17.9g [脂質] 2.0g
22 (土) 鶏肉の柳川風 ●焼きそば ●大根入り豆腐団子 ●大根サラダ ●花斗六豆 ●広島菜漬け ●ごはん [エネルギー] 496kcal [たんぱく質] 18.4g [脂質] 2.5g	あじ塩焼き 付)花形人参 ●お豆と昆布の煮物 ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●いんげんのピーナツ和え ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 21.1g [脂質] 1.9g
23 (日・祝) カツオ煮付け 付)人参煮 ●蓮根そぼろ ●マカロニサラダ ●大根サラダ ●小豆煮 ●野沢菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 474kcal [たんぱく質] 19.1g [脂質] 1.3g	トマトソースハンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ●さつまいもの甘煮 ●鶏肉と春雨の中華和え ●高菜ナムル ●赤ずいきの酢の物 ●ごはん [エネルギー] 523kcal [たんぱく質] 16.9g [脂質] 2.0g

昼食	夕食
24 (月・祝) 茄子と大豆ミートのカレー風味 ●干し海老入り卵の花 ●厚焼き玉子(関東風) ●ツナマヨコーン ●胡瓜漬け ●ごはん [エネルギー] 545kcal [たんぱく質] 18.3g [脂質] 2.0g	黄金カレー唐揚げ ●マカロニクリーム煮 ●焼きたてのそぼろ炒め(角一味噌) ●うずら豆 ●野菜入り大根の漬物 ●ごはん [エネルギー] 567kcal [たんぱく質] 22.2g [脂質] 2.0g
25 (火) いわし紀州煮 付)花形人参 ●カリフラワーとウィンナーの煮物 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●キャベツのマリネ ●塩えんどう豆 ●ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 16.5g [脂質] 1.7g	鶏肉の二色巻き ●ミートボール(柚子おろし) ●高野豆腐と野菜の煮物 ●小松菜とちくわの煮浸し ●あみ佃煮 ●ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.0g
26 (水) 大地の恵み 北海道味めぐり弁当 ※ご献立の日※ 内容はP.9-10をご覧ください	さば塩焼 付)味付いんげん ●豆ひじき ●さきさきごぼうと鶏摩揚げの金平 ●人参しりしり ●刺みたくあん ●ごはん [エネルギー] 511kcal [たんぱく質] 20.9g [脂質] 1.9g
27 (木) 赤魚白醤油風味焼き 付)れんごんの甘酢漬け ●ミートボール ●高野豆腐の含め煮 ●がんと野菜の含め煮 ●ちりめんじゃこの佃煮 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 447kcal [たんぱく質] 18.7g [脂質] 1.2g	豚肉と木耳の中華旨煮 ●味噌揚げ風春雨(角一味噌) ●切干大根煮 ●ポテトとウィンナー ●ちりめんじゃこの佃煮 ●しば漬け ●ごはん [エネルギー] 475kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 2.1g
28 (金) 鶏肉ねぎ塩ダレ ●さつま芋煮 ●豆腐干と野菜の中華和え ●かにかま入り玉子 ●白菜漬け ●ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 18.3g [脂質] 1.7g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ●なます ●焼きたてのそぼろ炒め ●おくらと蓮菜のお浸し ●しそ昆布 ●ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 16.3g [脂質] 2.3g

