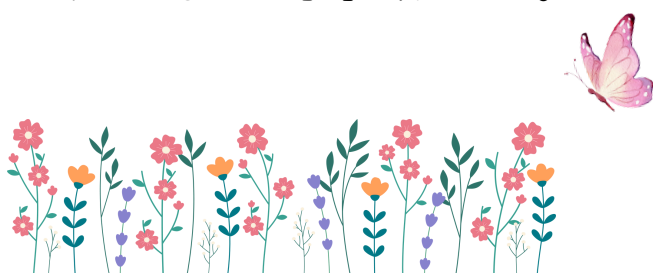


3月 ファミリアキッズ お弁当献立

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

※恐れ入りますが、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場合がございます。
あらかじめご了承ください。



	昼食	夕食
1 (土)	ぶりの揚げ煮 付) チンゲン菜のお浸し ミートボール(オニオンソース) 肉入り野菜炒め ささがききんぴらごぼう 胡瓜の生姜漬け ごはん 【エネルギー】519kcal 【たんぱく質】17.6g 【脂質】1.8g	牛肉と野菜のオイスターソース 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) ラタトゥイユ 黒豆 ザーサイ炒め ごはん 【エネルギー】491kcal 【たんぱく質】16.0g 【脂質】1.5g
2 (日)	麻婆豆腐 ささげの胡麻和え あおさ入り玉子焼き 野菜のマリネ 豚ちりめん ごはん 【エネルギー】471kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】1.7g	若鶏から揚げ 付) ベベロンチーノ 難谷大学生が考えたお昼呑むおからサラダ フロッキーのカニカマあんかけ 若布と干し海老の当座煮 桜でんぶ ごはん 【エネルギー】498kcal 【たんぱく質】16.4g 【脂質】2.2g

	昼食	夕食
3 (月)	さわらみりん焼き 付) 味付いんげん 菜の花のきりしめ キャベツとたまご揚げの中巻煮 花斗六豆 大根としその実の漬物 ごはん 【エネルギー】451kcal 【たんぱく質】18.0g 【脂質】1.7g	豚肉と野菜のガーリック風味 さつまいもの甘煮 チキンボールトマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮 ごはん 【エネルギー】506kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】1.8g
4 (火)	メンチカツ ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ ツナとほうれん草の和え物 赤ずいきの酢の物 ごはん 【エネルギー】571kcal 【たんぱく質】17.4g 【脂質】2.2g	にしん甘辛煮 付) 人参煮 おかず豆 大根サラダ いんげんのピーナッツ和え 胡瓜漬 ごはん 【エネルギー】493kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】1.6g
5 (水)	あじ西京焼き 付) 花椰かまぼこ マカロニと果物のサラダ 野菜と木耳の彩り炒め うずら豆 広島菜漬け ごはん 【エネルギー】500kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】1.4g	鶏肉と茄子の黒酢あん 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子(関東風) おからのおかか和え 赤しそ大根 ごはん 【エネルギー】521kcal 【たんぱく質】17.9g 【脂質】1.6g
6 (木)	豚肉の葱塩ソース カリフラワーとウィンナーの煮物 ささみフライ(輸入) 高菜ナムル 鶏みたくあん ごはん 【エネルギー】501kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】2.2g	銀ひらす照焼き 付) 花形人参 ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 小豆煮 白菜漬け ごはん 【エネルギー】449kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】1.5g
7 (金)	いわし山椒煮 付) 人参煮 しらす煮 ささがきごぼうと胡麻揚げの金平 小松菜のお浸し ふき味噌きゅうり(角一味噌) ごはん 【エネルギー】512kcal 【たんぱく質】21.2g 【脂質】2.1g	厚揚げの塩そばあん 豆ひじき 鶏肉と春雨の中巻煮 大根とルッコラのサラダ ごぼうの煮物 ごはん 【エネルギー】466kcal 【たんぱく質】17.2g 【脂質】1.7g
8 (土)	若鶏の照焼き 付) キャベツと人参の炒め じゃが芋とおからのサラダ 出汁煮玉子 おからの胡麻和え 紅大根 ごはん 【エネルギー】518kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】1.5g	★ふしめんたいコロッケ ミートボール(柚子おろし) 鶏のお肉の旨煮 ほうれん草お浸し 塩入りとうもろこし ごはん 【エネルギー】589kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】1.5g
9 (日)	ホッケ塩焼き 付) 味付いんげん 平糲ピフン(大豆ミート入り) 鶏さつまいも揚げ わかさびおひたし 胡瓜の生姜漬け ごはん 【エネルギー】476kcal 【たんぱく質】21.0g 【脂質】2.0g	豚肉と蓮根のコチジャンソース 鶏肉入りチンゲン菜 キャベツの洋風煮 五目厚焼き玉子 大根としその実の漬物 ごはん 【エネルギー】463kcal 【たんぱく質】16.9g 【脂質】2.1g

	昼食	夕食
10 (月)	ふんわり豆腐ハンバーグ 付) ポリタン お豆と具の煮物 花野菜のポトフ 人参しりしり ザーサイ炒め ごはん 【エネルギー】530kcal 【たんぱく質】16.4g 【脂質】2.3g	さば味噌煮 付) 花形人参 卵干根煮 豆腐と野菜のそぼろあん 鶏肉と野菜の旨煮 広島菜漬け ごはん 【エネルギー】517kcal 【たんぱく質】18.4g 【脂質】1.9g
11 (火)	めばる白醤油風味焼き 付) れんこんの甘酢漬け マカロニサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 黒豆 野菜菜入り大根の漬物 ごはん 【エネルギー】478kcal 【たんぱく質】19.9g 【脂質】1.5g	鶏肉としろ菜の旨煮 干し海老入り卵の花 ポテトとウィンナー キャベツのマリネ 本鶏生煮 ごはん 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】16.9g 【脂質】2.1g
12 (水)	鶏ごぼうフライ 小松菜の和え物 ラタトゥイユ ツナマヨコーン ★おかか佃煮 ごはん 【エネルギー】550kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】1.7g	さわら塩焼き 付) 味付いんげん ひじき煮 春雨と野菜のそぼろ炒め ★青筋黒豆長芋と胡瓜の和え物 鶏みたくあん ごはん 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】17.4g 【脂質】2.0g
13 (木)	肉じゃが 蓮根そぼろ 厚焼き玉子(関東風) 大豆ちりめん 胡瓜漬 ごはん 【エネルギー】492kcal 【たんぱく質】17.8g 【脂質】1.7g	デミグラスソースハンバーグ 付) ベベロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 大根サラダ 鶏肉と野菜の旨煮 合鴨スモーク 赤ずいきの酢の物 ごはん 【エネルギー】576kcal 【たんぱく質】18.4g 【脂質】2.0g
14 (金)	鶏肉とインゲンのオイスターソース 豆乳入りしっとり卵の花 フロッキーのカニカマあんかけ おからのおかか和え 切り昆布煮 ごはん 【エネルギー】445kcal 【たんぱく質】16.0g 【脂質】1.8g	自身フライ(タルタルソース) パンキンサラダ ロールキャベツ 枝豆とコーンの洋風煮 鶏菜ちりめん ごはん 【エネルギー】535kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】1.5g
15 (土)	にしんみぞれ煮 付) 人参煮 ゆえび入り和風バスタ 五目揚げ豆腐 胡瓜とツナの酢の物 白菜漬け ごはん 【エネルギー】551kcal 【たんぱく質】16.0g 【脂質】2.1g	麻婆茄子(角一味噌) 付) 人参煮 おかず豆 大根のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け ごはん 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】18.2g 【脂質】2.1g
16 (日)	つくね(くわい入り) 付) 花形人参 たらこポテトサラダ 野菜とウィンナーの炒め物 小松菜とちくわの煮浸し 豚肉のしくれ煮 ごはん 【エネルギー】513kcal 【たんぱく質】17.4g 【脂質】2.5g	いわし紀州煮 付) 花形人参 おかず豆 大根のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け ごはん 【エネルギー】459kcal 【たんぱく質】18.3g 【脂質】1.6g

	昼食	夕食
17 (月)	気仙沼産マグロカツ ささげのお浸し 畑のお肉の旨煮 一口煎り焼きチキン しば漬け ごはん 【エネルギー】561kcal 【たんぱく質】17.4g 【脂質】2.3g	若鶏の塩焼き 付) キャベツと人参の炒め マカロニと果物のサラダ ささがきごぼうと厚揚げの金平 花斗六豆 野菜菜入り大根の漬物 ごはん 【エネルギー】517kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】1.5g
18 (火)	豚肉のトマトソース ほうれん草コーンバター 鶏肉と春雨の中巻煮 おからのとろろのお浸し あみ佃煮 ごはん 【エネルギー】460kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】2.0g	あじみりん焼き 付) 味付いんげん ★久米産紅芋のうむくじボール ささがきごぼうと厚揚げの金平 わかさびおひたし 塩入りとうもろこし ごはん 【エネルギー】521kcal 【たんぱく質】19.2g 【脂質】1.2g
19 (水)	白糸だらの照焼き 付) 花形人参 たまご 鶏肉入り玉子とじ 小豆煮 胡瓜漬 ごはん 【エネルギー】435kcal 【たんぱく質】17.4g 【脂質】1.4g	和風おろしソースハンバーグ 付) ベベロンチーノ ポテトサラダ 豆腐干と野菜の中巻煮 ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮 ごはん 【エネルギー】523kcal 【たんぱく質】16.5g 【脂質】2.5g
20 (木祝)	鶏肉の二色巻き 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのマリネ おから生煮 ごはん 【エネルギー】504kcal 【たんぱく質】16.6g 【脂質】1.9g	いかフライ ★スタランブルエッグ(人参) 野菜と木耳の彩り炒め ツナとほうれん草の和え物 紅大根 ごはん 【エネルギー】554kcal 【たんぱく質】17.7g 【脂質】1.8g
21 (金)	マスの塩焼き 付) れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け ごはん 【エネルギー】452kcal 【たんぱく質】18.3g 【脂質】1.3g	豚肉とがんもの含め煮 小松菜の和え物 さつまいもの甘煮 大豆とたまご揚げ 大豆入り玉子とじ 肉味噌(角一味噌) ごはん 【エネルギー】536kcal 【たんぱく質】20.7g 【脂質】2.0g
22 (土)	チキンと野菜のガーリック風味 豆サラダ キャベツの洋風煮 ほうれん草のこま和え 大根としその実の漬物 ごはん 【エネルギー】452kcal 【たんぱく質】17.1g 【脂質】2.0g	メバル煮付け 付) 味付いんげん パンキンサラダ 白菜と青葉のそぼろあんかけ 人参しりしり 胡瓜の生姜漬け ごはん 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】17.7g 【脂質】2.2g
23 (日)	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) 切干大根煮 チキンボールトマトソース 枝豆とコーンの洋風煮 ★徳門煎り切りわかめ煮 ごはん 【エネルギー】502kcal 【たんぱく質】17.9g 【脂質】1.4g	炭火焼き鳥 平糲ピフン(大豆ミート入り) キャベツとたまご揚げの中巻煮 高菜ナムル ザーサイ炒め ごはん 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】1.5g

	昼食	夕食
24 (月)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 野菜しんじょう 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 鶏みたくあん ごはん 【エネルギー】462kcal 【たんぱく質】17.5g 【脂質】2.3g	梅香る春の訪れ彩り弁当 ※ご指定の日※ 内容はP.9-10をご覧ください
25 (火)	さば塩焼 付) 花形人参 焼きそば ささがきごぼうと厚揚げの金平 いんげんのピーナッツ和え しば漬け ごはん 【エネルギー】514kcal 【たんぱく質】19.8g 【脂質】2.3g	ゴーヤチャンプル 付) 味付いんげん(オニオンソース) 花野菜のポトフ ツナマヨコーン 野菜菜入り大根の漬物 ごはん 【エネルギー】452kcal 【たんぱく質】16.9g 【脂質】1.9g
26 (水)	茄子と大豆ミートのカレー風味 干し海老入り卵の花 大根サラダ ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬 ごはん 【エネルギー】495kcal 【たんぱく質】16.3g 【脂質】1.9g	牛すき焼き風コロッケ ささげの胡麻和え がんもと野菜の含め煮 鶏レバー煮 塩入りとうもろこし ごはん 【エネルギー】577kcal 【たんぱく質】17.3g 【脂質】1.6g
27 (木)	いわしかつお節煮 付) 人参煮 ふきと塩揚げの田舎煮 鶏さつまいも揚げ 小豆煮 赤しそ大根 ごはん 【エネルギー】527kcal 【たんぱく質】20.8g 【脂質】1.8g	豚肉の生姜風味 お豆と春雨の煮物 春雨と野菜のそぼろ炒め 小松菜のお浸し 胡瓜漬 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】16.9g 【脂質】2.0g
28 (金)	トマトソースハンバーグ 付) 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し ポテトとウィンナー ごぼうサラダ 桜でんぶ ごはん 【エネルギー】538kcal 【たんぱく質】16.7g 【脂質】2.2g	ぶり照焼 付) 華かまぼこ 蓮根そぼろ 鶏肉入り玉子とじ おからの胡麻和え 切り昆布煮 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】18.2g 【脂質】1.5g
29 (土)	★シラフライ ひじき煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) 高菜ナムル 赤ずいきの酢の物 ごはん 【エネルギー】569kcal 【たんぱく質】17.2g 【脂質】2.2g	鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニサラダ ラタトゥイユ 花斗六豆 広島菜漬け ごはん 【エネルギー】525kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】1.5g
30 (日)	豚ロース焼き 付) 人参煮 パンキンサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり あみ佃煮 鶏みたくあん ごはん 【エネルギー】510kcal 【たんぱく質】16.9g 【脂質】2.1g	スケソウダラ煮付け 付) 人参煮 つくねの甘酢あん 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜とちくわの煮浸し 鶏みたくあん ごはん 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】19.3g 【脂質】1.9g
31 (月)	あじ塩焼き 付) 味付いんげん ツナの海風風味バスタ 野菜と木耳の彩り炒め 若布と干し海老の味噌和え(角一味噌) 野菜菜入り大根の漬物 ごはん 【エネルギー】484kcal 【たんぱく質】19.7g 【脂質】1.9g	ブレンオムレツ(ミートソース) カリフラワーとウィンナーの煮物 大豆入り豆腐団子 ほうれん草のごま和え 白菜漬け ごはん 【エネルギー】481kcal 【たんぱく質】16.2g 【脂質】2.1g