

10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。



1 週目 2024年 10月	
昼食	夕食
1 (火) 鶏肉の柳川風 ● 小松菜の和え物 ● 高野豆腐ののりめ煮 ● 若布と干し海老の当座煮 ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】439kcal 【たんぱく質】18.3g 【食塩相当量】2.5g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんごんの甘酢漬け ● マカロニと果物のサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● おくらの胡麻和え ● しば漬け ● ごはん 【エネルギー】503kcal 【たんぱく質】18.3g 【食塩相当量】1.5g
2 (水) ホッケ塩焼き 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん ● うずら豆 【エネルギー】473kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】1.6g	豚肉豆腐 ● ひじき煮 ● 出汁巻き玉子 ● 小松菜のお浸し ● 鶏そぼろ ● ごはん 【エネルギー】484kcal 【たんぱく質】16.5g 【食塩相当量】2.0g
3 (木) メンチカツ ● 蓮根そぼろ ● 大根サラダ ● ほうれん草白和え ● おかひ飯★ 【エネルギー】597kcal 【たんぱく質】16.3g 【食塩相当量】1.7g	白糸だらの照焼き 付)味付いんげん ● さつまいもの中華煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● ごぼうサラダ ● 胡瓜漬け ● ごはん 【エネルギー】475kcal 【たんぱく質】18.0g 【食塩相当量】1.5g
4 (金) さば味噌煮 付)オクラのお浸し ● ささぎの胡麻和え ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● 人参しりしり ● しそ昆布 ● ごはん 【エネルギー】530kcal 【たんぱく質】16.1g 【食塩相当量】1.9g	鶏肉と蓮根のチリソース ● ミートボール(柚子おろし) ● 肉入り野菜炒め ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● あみ飯 ● ごはん 【エネルギー】475kcal 【たんぱく質】17.5g 【食塩相当量】1.5g
5 (土) 牛肉と野菜のオイスターソース ● しゅうまい ● ポテトとウィンナー ● 黒豆 ● 白濁漬け ● ごはん 【エネルギー】515kcal 【たんぱく質】16.3g 【食塩相当量】1.7g	マスの塩焼き 付)花車かまぼこ ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 五目厚焼き玉子 ● 赤いきの酢の物 ● ごはん 【エネルギー】432kcal 【たんぱく質】18.9g 【食塩相当量】1.3g
6 (日) にしん甘辛煮 付)人参煮 ● お豆と昆布の煮物 ● ささぎごぼうと薩摩揚げの金平 ● 高菜ナムル ● 大根としその実の漬物 ● ごはん 【エネルギー】493kcal 【たんぱく質】16.4g 【食塩相当量】2.0g	若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め ● ミートソースパグティ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ちりめんじゃこの煮煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】2.3g

2 週目 2024年 10月	
昼食	夕食
7 (月) 和風おろしソースハンバーグ 付)ペロンチーノ ● パンキンサラダ ● 鶏肉入り玉子とじ ● 豚和風だし唐と玉子の甘酢あん★ ● 広島葉漬け ● しそ昆布 ● おくらの胡麻和え ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】524kcal 【たんぱく質】16.6g 【食塩相当量】1.2g	ぶり煮付け 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● おくらのおかか和え ● 刻みたくあん ● ごはん ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ 【エネルギー】510kcal 【たんぱく質】18.8g 【食塩相当量】2.0g
8 (火) あじみりん焼き 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 小豆煮 ● 胡瓜漬け ● ごはん 【エネルギー】434kcal 【たんぱく質】18.4g 【食塩相当量】1.2g	ハッシュドビーフ ● スクラブルエッグ(人参) ● ロールキャベツ ● ツナとほうれん草の和え物 ● 切り昆布煮 ● ごはん 【エネルギー】478kcal 【たんぱく質】17.0g 【食塩相当量】1.6g
9 (水) ふしめんだいコロッケ★ ● 豆サラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● おくらと湯葉のお浸し ● 桜でんぶ ● ごはん 【エネルギー】559kcal 【たんぱく質】16.3g 【食塩相当量】1.7g	いわし山椒煮 付)人参煮 ● 小松菜の和え物 ● 鶏さつま揚げ ● 野菜のマリネ ● 赤しそ大根 ● ごはん 【エネルギー】506kcal 【たんぱく質】19.9g 【食塩相当量】1.9g
10 (木) メバル塩焼き 付)れんごんの甘酢漬け ● 野菜しんじょう ● 春用と野菜のそぼろ炒め ● わさび菜おひたし ● あみ飯 ● ごはん 【エネルギー】430kcal 【たんぱく質】18.8g 【食塩相当量】1.8g	つくね(くわい入り) ● ひじき煮 ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● わさび菜おひたし ● うずら豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん 【エネルギー】525kcal 【たんぱく質】16.2g 【食塩相当量】2.3g
11 (金) 豚肉のトマトソース ● マカロニと果物のサラダ ● ささみフライ(梅入り) ● 胡瓜とツナの酢の物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】549kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】1.9g	ふんわりカニ玉 ● おかず ● マカロニと果物のサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 合鴨ステーキ ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】570kcal 【たんぱく質】18.1g 【食塩相当量】2.6g
12 (土) カツオ煮付け 付)花形人参 ● ミートボール(オニオンソース) ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 小松菜のお浸し ● しば漬け ● ごはん 【エネルギー】452kcal 【たんぱく質】19.9g 【食塩相当量】1.8g	鶏ごぼうフライ ● ポテトサラダ ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● 片口いわし浸焼き ● ザーサイ炒め ● ごはん 【エネルギー】557kcal 【たんぱく質】17.5g 【食塩相当量】2.1g
13 (日) 鶏肉のゆずおろし(高知県産ゆず使用)★ ● 焼きそば ● 出汁巻き玉子 ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤いきの酢の物 ● ごはん 【エネルギー】513kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.1g	さば塩焼 付)味付いんげん ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● チキンボールトマトソース ● 若布と干し海老の当座煮 ● 広島葉漬け ● ごはん 【エネルギー】542kcal 【たんぱく質】17.9g 【食塩相当量】2.1g

3 週目 2024年 10月	
昼食	夕食
14 (月・祝) 赤魚味噌焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● さつまいもの甘煮 ● おくらの胡麻和え ● 胡瓜漬け ● ごはん 【エネルギー】520kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】1.7g	だしから揚げ(タルタルソース) ● 平糶ビーフ(大豆ミート入り) ● キャベツの洋風煮 ● 高菜ナムル ● 大根としその実の漬物 ● ごはん 【エネルギー】498kcal 【たんぱく質】19.6g 【食塩相当量】1.8g
15 (火) 豚肉の葱塩ソース ● つくねの甘酢あん ● ラタトゥイユ ● 胡麻和え ● 胡瓜漬け ● ごはん 【エネルギー】510kcal 【たんぱく質】18.9g 【食塩相当量】1.8g	にしんみぞれ煮 付)人参煮 ● 豆ひじき ● 鶏さつま揚げ ● いんげんのピーナッツ和え ● 白濁漬け ● ごはん 【エネルギー】522kcal 【たんぱく質】19.6g 【食塩相当量】1.8g
16 (水) スケソウダラ煮付け 付)味付いんげん ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 畑のお肉の旨煮 ● 花斗六豆 ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】443kcal 【たんぱく質】18.3g 【食塩相当量】2.1g	トマトソースハンバーグ 付)ペロンチーノ ● 茄子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 玉子焼 ● ミートソースパグティ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● ちりめんじゃこの煮煮 ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん 【エネルギー】546kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】2.1g
17 (木) 牛肉の柳川風 ● 切干大根煮 ● 大巻入り豆腐団子 ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 胡瓜の生姜漬け ● ごはん 【エネルギー】586kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.1g	気仙沼産カツオカツ ● コールスローサラダ ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 鶏バーベキュー ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】555kcal 【たんぱく質】16.1g 【食塩相当量】1.8g
18 (金) ぶり照焼 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● おくらのおかか和え ● 赤しそ大根 ● ごはん ● 野菜と木耳の彩り炒め 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】1.6g	厚揚げの塩そぼろあん ● ジャンボ肉だんご ● 花野菜のポトフ ● 黒豆 ● しば漬け ● ごはん 【エネルギー】529kcal 【たんぱく質】17.9g 【食塩相当量】2.2g
19 (土) 豚コース焼き ● マカロニのクリーム煮 ● 厚焼き玉子(関東風) ● 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】533kcal 【たんぱく質】18.6g 【食塩相当量】2.0g	メバル煮付け 付)味付いんげん ● さつまいも ● ささぎごぼうと薩摩揚げの金平 ● ツナマヨコーン ● 紅芯大根 ● ごはん 【エネルギー】473kcal 【たんぱく質】17.9g 【食塩相当量】1.5g
20 (日) いわし紀州煮 付)人参煮 ● 蓮根そぼろ ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん ● 小豆煮 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】18.5g 【食塩相当量】1.7g	牛すき煮 ● 豆サラダ ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 人参しりしり ● おかひ飯★ ● 高菜ちりめん ● ごはん 【エネルギー】490kcal 【たんぱく質】16.0g 【食塩相当量】2.0g

4 週目 2024年 10月	
昼食	夕食
21 (月) 若鶏の照焼き 付)キャベツと人参の炒め ● ミートボール(柚子おろし) ● 白菜と青菜のそぼろあんかけ ● いんげんのピーナッツ和え ● あみ飯 ● ごはん 【エネルギー】471kcal 【たんぱく質】18.8g 【食塩相当量】1.8g	あじ塩焼き 付)花形人参 ● カリフラワーとウィンナーの煮物 ● 大根サラダ ● ほうれん草のごま和え ● 胡瓜漬け ● ごはん 【エネルギー】432kcal 【たんぱく質】18.9g 【食塩相当量】1.7g
22 (火) 白身フライ(タルタルソース) ● ひじき煮 ● 畑のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ● 大豆ちりめん ● 広島葉漬け ● ごはん 【エネルギー】560kcal 【たんぱく質】19.2g 【食塩相当量】2.0g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● 野菜しんじょう ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ささぎきんぴらごぼう ● 刻みたくあん ● ごはん 【エネルギー】448kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】2.2g
23 (水) 牛肉と舞茸の生姜醤油 ● マカロニサラダ ● チキンボールトマトソース ● かにかま入り玉子 ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】502kcal 【たんぱく質】17.5g 【食塩相当量】1.9g	銀ひらす照焼き 付)れんごんの甘酢漬け ● 湯葉入りチンゲン菜 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 白濁漬け ● ごはん 【エネルギー】458kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.2g
24 (木) サーモンバーグ 付)ナポリタン ● 小松菜の和え物 ● 野菜と蒸し鶏のカレーソース ● 若布と干し海老の当座煮 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん 【エネルギー】490kcal 【たんぱく質】16.1g 【食塩相当量】2.6g	肉じゃが ● ささぎの胡麻和え ● 鶏肉入り玉子とじ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● ふき味噌きゅうり(角一味噌) ● ごはん 【エネルギー】445kcal 【たんぱく質】19.9g 【食塩相当量】2.0g
25 (金) 鶏肉の二色巻き ● 豆ひじき ● ジャンボ肉だんご ● 高菜ナムル ● 豚肉のしくれ煮 ● ごはん ● ポテトとウィンナー 【エネルギー】525kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.9g	シイラフライ★ ● ツナ梅風味バスタ ● ラタトゥイユ ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 切り昆布煮 ● ごはん 【エネルギー】579kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.9g
26 (土) さわら塩焼き 付)華かまぼこ ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● おくらのおかか和え ● 胡瓜漬け ● ごはん ● がんもどき ● 野菜の旨め煮 【エネルギー】471kcal 【たんぱく質】19.4g 【食塩相当量】1.8g	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ● おかず豆 ● 春用と野菜のそぼろ炒め ● 大根とレタラのサラダ ● 桜でんぶ ● ごはん 【エネルギー】500kcal 【たんぱく質】17.2g 【食塩相当量】2.0g
27 (日) 麻婆茄子 ● なます ● 鶏さつま揚げ ● ツナマヨコーン ● 高菜ちりめん ● ごはん ● 人参しりしり 【エネルギー】541kcal 【たんぱく質】18.2g 【食塩相当量】1.8g	ぶりの揚げ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● しゅうまい ● ブロッコリーのカニカマあんかけ ● 花斗六豆 ● しば漬け ● ごはん 【エネルギー】533kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.5g

5 週目 2024年 10月	
昼食	夕食
28 (月) えびカツ ● マカロニのクリーム煮 ● 高野豆腐の旨め煮 ● 青豆茸(長芋と胡瓜の和え物)★ ● 木耳生煮 ● ごはん 【エネルギー】542kcal 【たんぱく質】17.0g 【食塩相当量】2.1g	牛肉のおろし煮 ● お豆と昆布の煮物 ● 厚焼き玉子(関東風) ● キャベツのマリネ ● 広島葉漬け ● ごはん 【エネルギー】592kcal 【たんぱく質】17.1g 【食塩相当量】2.0g
29 (火) デミグラスソースハンバーグ 付)ペロンチーノ ● たらこポテトサラダ ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● 人参しりしり ● 塩えんどう豆 ● ごはん 【エネルギー】545kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.4g	いわしかつお節煮 付)オクラのお浸し ● 切干大根煮 ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび菜おひたし ● 鶏そぼろ ● ごはん 【エネルギー】481kcal 【たんぱく質】20.0g 【食塩相当量】1.9g
30 (水) あじ西京焼き 付)味付いんげん ● 平糶ビーフ(大豆ミート入り) ● ささぎごぼうと薩摩揚げの金平 ● 小松菜のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん 【エネルギー】447kcal 【たんぱく質】19.9g 【食塩相当量】1.5g	土佐の恵み彩り弁当 ※ご給送の日+ 内容はP.13-14をご覧ください
31 (木) 豚肉の生姜風味 ● パンキンサラダ ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● ツナとほうれん草の和え物 ● 白菜漬け ● ごはん ● 鶏肉と春雨の中華和え ● おくらと湯葉のお浸し ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】16.8g 【食塩相当量】2.5g	さば煮付け 付)人参煮 ● つくねの甘酢あん ● 鶏肉と春雨の中華和え ● おくらと湯葉のお浸し ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん 【エネルギー】590kcal 【たんぱく質】20.7g 【食塩相当量】1.8g

