



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。



1 週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
1 (日) 銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● さきさきフライ(輸入) ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.8g [脂質] 1.6g	牛肉の柳川風 ● 薄切入りチンゲン菜 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● うずら豆 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 580kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.5g	2 (月) 豚肉の生姜風味 ● ミートボール(柚子おろし) ● 花野菜のポトフ ● 青豆と人参の和え物 ● 塩入りとうもろこし ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.9g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ● マカロニと煮物のサラダ ● 鶏のお肉の煮浸し ● わさび菜おひたし ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 517kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 1.7g
3 (火) メバル塩焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● なます ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● かにかま入り玉子 ● あみ伊豆 ● ごはん [エネルギー] 442kcal [たんぱく質] 18.6g [脂質] 1.5g	つくね(くわい入り) ● 小松菜の和え物 ● ポトフとウインナー ● 大さちりめん ● 胡瓜の生煮漬 ● ごはん [エネルギー] 522kcal [たんぱく質] 17.1g [脂質] 2.6g	4 (水) 牛肉と野菜のオイスターソース ● マカロニのクリーム煮 ● 大葉入り豆腐団子 ● 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] 498kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.2g	さば煮付け 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● おくらのおかか和え ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 539kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.8g
5 (木) あじみりん焼き 付)卵かまぼこ ● 久喜島産紅芋のうむ(む)ボール ● 豆腐と野菜のそぼろ炒め ● いんげんのピーナツ和え ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 491kcal [たんぱく質] 18.5g [脂質] 1.3g	麻婆茄子 ● 関西大学生が考えたお昼のおからサラダ ● 鶏さつまいも ● チンゲン菜と人参のお浸し ● ゴーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 533kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.0g	6 (金) チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ● お豆と昆布の煮物 ● 高野豆腐の含め煮 ● 野菜のマリネ ● 高菜ちりめん ● ごはん [エネルギー] 497kcal [たんぱく質] 18.1g [脂質] 1.8g	白糸だらの照焼き ● 花形人参 ● ツナの照風味(スタ) ● 白菜と青豆のそぼろあんかけ ● 小豆煮 ● 卵みたくあん ● ごはん [エネルギー] 461kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.9g
7 (土) ぶり煮付け 付)緑りんご ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏肉と木耳の彩り炒め ● おくらと薄菜のお浸し ● 大根としそ菜の漬物 ● ごはん [エネルギー] 480kcal [たんぱく質] 18.3g [脂質] 1.7g	鶏ごぼうフライ ● スクランブルエッグ(人参) ● キャベツの洋風煮 ● 片いわし漬吹き ● 高菜ナムル ● 高菜ナムル ● ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 1.7g	8 (日) 肉じゃが ● 焼きそば ● キンポウシトマトソース ● 胡瓜漬 ● 高菜ナムル ● ごはん [エネルギー] 513kcal [たんぱく質] 16.6g [脂質] 1.9g	赤魚白醤油風味焼き 付)れんごんの甘酢漬 ● さきさきのお浸し ● 大根サラダ ● 高菜ナムル ● 塩入りとうもろこし ● ごはん [エネルギー] 439kcal [たんぱく質] 18.3g [脂質] 1.3g

2 週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
9 (月) にしん甘辛煮 付)オクラのお浸し ● 豆ひじき ● 汁じり焼き玉子 ● ごぼうサラダ ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 536kcal [たんぱく質] 18.4g [脂質] 1.9g	豚コース焼き ● ほうれん草コンソメ ● カトウチユイ ● キャベツのマリネ ● 鶏もも ● ごはん [エネルギー] 493kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 2.1g	10 (火) 若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● コールスローサラダ ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 黒豆 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 530kcal [たんぱく質] 16.7g [脂質] 1.9g	いわし山椒煮 付)人参煮 ● さつまいもの甘煮 ● 豆腐と野菜の中華和え ● 五目厚焼き玉子 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 1.6g
11 (水) カツオ煮付け 付)花形人参 ● 切干大根煮 ● さきさきごぼうと鶏唐揚げの金平 ● 小松菜のお浸し ● あみ伊豆 ● ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.5g	トマトソースハンバーグ 付)ペロロンチーノ ● 豆乳入りしっとり卵の炒め ● 野菜とウインナーの詰め物 ● うずら豆 ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 562kcal [たんぱく質] 16.4g [脂質] 2.3g	12 (木) 豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● つくの甘酢あん ● 鶏肉入り玉子とじ ● わさび菜おひたし ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 18.1g [脂質] 2.4g	メバル煮付け 付)緑りんご ● 平鍋ビーフン(大豆ミート入り) ● ほうれん草の含め煮 ● おくらと胡瓜の和え物 ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 438kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 1.6g
13 (金) さわら塩焼き 付)花かまぼこ ● マカロニサラダ ● キャベツの洋風煮 ● いんげんのピーナツ和え ● 胡瓜の生煮漬 ● ごはん [エネルギー] 456kcal [たんぱく質] 18.7g [脂質] 1.8g	牛すき焼き風コロッケ ● おかす煮 ● 花野菜のポトフ ● 鶏いんげん ● 紅芯大根 ● ごはん [エネルギー] 566kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 1.7g	14 (土) 鶏肉と茄子の黒酢あん ● ミートボール(オニオンソース) ● 厚焼き玉子(関東風) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 鶏肉と人参のお浸し ● 塩入りとうもろこし ● ごはん [エネルギー] 526kcal [たんぱく質] 21.1g [脂質] 1.5g	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● カリフラワーとウインナーの煮物 ● 春巻と野菜のそぼろ炒め ● ツナマヨコシ ● 広島漬 ● ごはん [エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.1g [脂質] 2.1g
15 (日) さば味噌煮 付)人参煮 ● 小松菜の和え物 ● 鶏のお肉の煮浸し ● 高菜ちりめん ● 卵みたくあん ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.1g	豚肉と木耳の中華旨煮 ● ミートソース(バゲット) ● 五目厚焼き玉子 ● ほうれん草のごま和え ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 558kcal [たんぱく質] 16.9g [脂質] 2.3g		

3 週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
16 (月) 牛肉と舞茸の生姜醤油 ● ハンキンサラダ ● 鶏肉と春巻の中華和え ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 大根としそ菜の漬物 ● ごはん [エネルギー] 452kcal [たんぱく質] 16.2g [脂質] 2.3g	付)れんごんの甘酢漬 ● しゅうまい ● 白菜と青豆のそぼろあんかけ ● さきさききんぴらごぼう ● あみ伊豆 ● ごはん [エネルギー] 468kcal [たんぱく質] 17.4g [脂質] 1.9g	17 (火) スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ● ひじき煮 ● 鶏さつまいも ● 高菜ナムル ● 胡瓜漬 ● ごはん [エネルギー] 462kcal [たんぱく質] 18.9g [脂質] 1.0g	チキンと野菜のガーリック風味 ● マカロニのクリーム煮 ● 高野豆腐の含め煮 ● 花みそ大根 ● ごはん [エネルギー] 483kcal [たんぱく質] 18.6g [脂質] 1.9g
18 (水) メンチカツ ● 薄切入りチンゲン菜 ● ポトフとウインナー ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 561kcal [たんぱく質] 16.5g [脂質] 1.8g	にしんみぞれ煮 付)緑りんご ● お豆と昆布の煮物 ● 鶏肉と人参の味噌炒め ● 人参しりしり ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 529kcal [たんぱく質] 17.3g [脂質] 1.6g	19 (木) いわし紀州煮 付)人参煮 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キャベツとさつまいもの中華煮 ● 小松菜のお浸し ● 鶏肉のしくれ煮 ● ごはん [エネルギー] 481kcal [たんぱく質] 17.5g [脂質] 1.8g	ハッシュドビーフ ● ポトフサラダ ● 大葉入り豆腐団子 ● 一口煎り焼きチキン ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 506kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 1.9g
20 (金) 鶏肉と蓮根のチリソース ● ジャンボ肉だんご ● 春巻と野菜のそぼろ炒め ● 胡瓜とツナの酢の物 ● おかか佃煮 ● ごはん [エネルギー] 551kcal [たんぱく質] 19.1g [脂質] 2.1g	ぶりの揚げ煮 付)チンゲン菜のお浸し ● さつまいもの甘煮 ● 切干大根煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● いんげんのピーナツ和え ● しそ麻布 ● ごはん [エネルギー] 495kcal [たんぱく質] 16.6g [脂質] 1.7g	21 (土) めばる白醤油風味焼き 付)オクラのお浸し ● マカロニと煮物のサラダ ● ちくわの鶏田揚げ(豆乳入り) ● ほうれん草お浸し ● 卵みたくあん ● ごはん [エネルギー] 512kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 1.5g	豚肉とがんもの含め煮 ● かばちの佃煮 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● 大さちりめん ● 胡瓜の生煮漬 ● ごはん [エネルギー] 460kcal [たんぱく質] 16.1g [脂質] 1.9g
22 (日) 和風おろしソースハンバーグ 付)ペロロンチーノ ● スクランブルエッグ(チーズ) ● ラクダウイユ ● わさび菜おひたし ● あみ伊豆 ● ごはん [エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 2.2g	あじ塩焼き 付)緑りんご ● 鶏もも ● 豆腐と野菜の中華和え ● 五目厚焼き玉子 ● 胡瓜の生煮漬 ● ごはん [エネルギー] 459kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.8g		

4 週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
23 (月) 大葉香るささみカツ ● さきさきのお浸し ● 高野豆腐の含め煮 ● 大根とハッコウのサラダ ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 524kcal [たんぱく質] 16.9g [脂質] 2.1g	ふんわりカニ玉 ● 干し海老入り卵の花 ● 鶏さつまいも ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 505kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 2.6g	24 (火) 麻婆豆腐 ● しゅうまい ● 野菜とウインナーの炒め物 ● さきさきの肉肉和え ● 広島漬 ● ごはん [エネルギー] 485kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.1g	クリスマス弁当 ● ご馳走の日 ● 内容はP.11-12をご覧ください [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 17.0g [脂質] 2.6g
25 (水) マスの塩焼き 付)れんごんの甘酢漬 ● さつまいもの甘煮 ● 白菜と青豆のそぼろあんかけ ● おくらのおかか和え ● 花みそ大根 ● ごはん [エネルギー] 432kcal [たんぱく質] 17.6g [脂質] 1.7g	若鶏の照焼き 付)ナポリタン ● 小松菜の和え物 ● ロールキャベツ ● 若鶏と干し海老の旨煮 ● 塩入りとうもろこし ● ごはん [エネルギー] 470kcal [たんぱく質] 19.5g [脂質] 1.5g	26 (木) 豚肉のトマトソース ● マカロニのクリーム煮 ● 大根サラダ ● 黒豆 ● ゴーサイ炒め ● ごはん [エネルギー] 525kcal [たんぱく質] 16.5g [脂質] 1.4g	白身フライ(タルタルソース) ● ミートボール(オニオンソース) ● さきさきごぼうと鶏唐揚げの金平 ● 高菜ナムル ● 木耳生煮 ● ごはん [エネルギー] 537kcal [たんぱく質] 17.2g [脂質] 2.0g
27 (金) 赤魚味噌焼き 付)緑りんご ● 焼きそば ● あおさ入り玉子焼き ● 枝豆とコーンの洋風煮 ● 赤しそ大根 ● ごはん [エネルギー] 501kcal [たんぱく質] 21.6g [脂質] 1.9g	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● 野菜しんじょう ● ポトフとウインナー ● ツナとほうれん草の和え物 ● あみ伊豆 ● ごはん [エネルギー] 488kcal [たんぱく質] 16.0g [脂質] 2.1g	28 (土) 牛肉のおろし煮 ● 豆ひじき ● 鶏肉と春巻の中華和え ● さきさききんぴらごぼう ● 白菜漬 ● ごはん [エネルギー] 543kcal [たんぱく質] 16.8g [脂質] 2.0g	さば塩焼 付)花形人参 ● 豆乳入りしっとり卵の花 ● キンポウシトマトソース ● おくらと薄菜のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [エネルギー] 554kcal [たんぱく質] 21.2g [脂質] 1.9g
29 (日) いかフライ ● 平鍋ビーフン(大豆ミート入り) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小豆煮 ● 胡瓜の生煮漬 ● ごはん [エネルギー] 542kcal [たんぱく質] 16.1g [脂質] 2.0g	鶏肉のチーズクリームソース ● ハンキンサラダ ● 厚焼き玉子(関東風) ● 野菜のマリネ ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [エネルギー] 528kcal [たんぱく質] 16.9g [脂質] 1.8g		

5 週目		普通食	
昼食	夕食	昼食	夕食
30 (月) デミグラスソースハンバーグ 付)ペロロンチーノ ● ポテトサラダ ● キャベツの洋風煮 ● 小松菜のお浸し ● 板でんご ● ごはん [エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 16.6g [脂質] 2.2g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● いんげんのピーナツ和え ● しば漬 ● ごはん [エネルギー] 465kcal [たんぱく質] 17.7g [脂質] 2.3g	31 (火) ぶり照焼 付)緑りんご ● ほうれん草と人参の煮浸し ● 鶏子と焼肉の味噌炒め ● ツナマヨコシ ● 卵みたくあん ● ごはん [エネルギー] 500kcal [たんぱく質] 17.9g [脂質] 1.5g	そば ● 海老天ぷら ● いなり海苔 ● おかす煮 ● 合鴨ステーキ ● めんつゆ [エネルギー] 476kcal [たんぱく質] 18.0g [脂質] 3.1g (めんつゆ1.5g含む)

