



忙しい「秋」もこれで安心！

栄養バランスのとれた

子ども弁当献立表

いただきます



10/6 月	唐揚げのハニーマスタードソース				卵、乳成分、小麦
	大根と里芋の煮物				
	じゃがいももち				
	ブロッコリーの胡麻和え				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
543kcal	20.2g	30.8g	46.2g	2.9g	

10/9 木	鶏肉のBBQソース				卵、乳成分、小麦、えび、かに
	かぼちゃのそぼろ煮				
	ほうれん草の錦和え				
	ごぼうサラダ				
	えびしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
488kcal	20.3g	29.2g	36.1g	3.0g	

10/7 火	ブリミンチカレーフライ				卵、乳成分、小麦
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	なすの煮物				
	キャベツのおかか和え				
	黒豆煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
434kcal	27.7g	19.3g	37.3g	2.2g	

10/10 金	チキン南蛮				卵、乳成分、小麦
	トマトミートオムレツ				
	ごぼうとひじきの炒め煮				
	ブロッコリーのシーザーサラダ				
	みかん缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
457kcal	20.1g	25.7g	36.2g	3.7g	

10/8 水	ポークチャップ				卵、乳成分、小麦
	キャベツとかに風味のコンソメ煮				
	揚げ出し豆腐				
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ				
	チキンナゲット				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
470kcal	21.3g	25.2g	39.4g	2.6g	

【温め方】

フタを取り、小分けカップを取り出しラップをせずに電子レンジで温めてください。500Wで1分30秒が目安です。

【消費期限】

受け取り後は冷蔵庫で保管し、お届け当日の夜10時までにお召し上がりください。

【献立について】

※献立内容が変更となる場合もあります。

※アレルギー非対応です。

アレルギー物質は特定原材料【卵・乳・小麦・えび・かに・そば・くるみ・落花生(ピーナッツ)】について表示しています。

※栄養成分類は配合に基づいた基準値です。原材料により誤差が出る場合があります。

※魚の骨取りは手作業で行っております。まれに骨が残っている場合がありますのでお召し上がりの際はご注意ください。

注文のキャンセル
変更について

火曜日の夜8時までのご連絡で

翌週のお届けから変更できます。

コールセンターへお電話ください！



県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

(受付時間) 月～金/午前8時30分～午後8時
土曜日/午前9時～午後5時