

食べる力は元気のもと  
冬もしっかり応援します!

# 子ども弁当献立表



1/5

(月)

豆腐ハンバーグの中華風味あんかけ	卵			
きのこのマヨソテー	乳成分			
じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め	小麦			
ほうれん草の胡麻和え				
大豆とひじきの煮物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	21.2g	20.8g	44.0g	3.4g

1/8

(木)

豚すき煮	卵			
揚げ出し豆腐のあんかけ	乳成分			
じゃがいもの田舎煮	小麦			
明太スパゲティサラダ				
ツナときゅうりの和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447kcal	21.7g	19.8g	45.6g	4.0g

1/6

(火)

鶏肉のねぎ味噌焼き	卵			
かに団子の中華あんかけ	乳成分			
春巻き	小麦			
白菜のツナマヨサラダ	えび			
みかん缶	かに			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465kcal	20.4g	24.1g	41.5g	3.8g

1/9

(金)

ビーフカレー	卵			
ピーマンの肉詰め	乳成分			
マカロニソテー	小麦			
ごぼうサラダ				
福神漬け				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
559kcal	16.0g	31.6g	52.7g	3.3g

1/7

(水)

白身魚のフライ玉子あん	卵			
小松菜と厚揚げの生姜炒め	乳成分			
かぼちゃのいとこ煮	小麦			
春雨サラダ				
ブロッコリーとツナの和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464kcal	20.2g	23.6g	42.8g	3.3g

## 【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