


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



1/12 ①月	筑前煮				卵 乳成分 小麦
	野菜コロッケ				
	きのこのバターソテー				
	きゅうりとかに風味の塩昆布和え				
	ほうれん草入り玉子焼き				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	451kcal	21.2g	24.8g	35.7g	3.5g

1/15 ①木	チーズハンバーグ				卵 乳成分 小麦
	ちくわと鶏肉の照り煮				
	根菜のうま塩炒め				
	小松菜の白和え				
	金時豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
445kcal	27.1g	22.0g	34.7g	2.9g	

1/13 	シーフードクリームソース煮				卵 乳成分 小麦 えび
	ひき肉と青梗菜のソテー				
	きんぴらこんにゃく				
	カレーポテトサラダ				
	パイン				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
458kcal	20.8g	20.3g	48.0g	2.9g	

1/16	メンチカツ				卵 乳成分 小麦 えび
	厚揚げの焼いたの				
	グラタン				
	ひじきの胡麻ドレサラダ				
	春菊とえのきのおかか和え				
金	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	489kcal	21.5g	30.2g	32.9g	3.6g

1/14 ①水	チキンカツ デミグラスソースかけ				卵 乳成分 小麦
	野菜のスクランブルエッグ				
	かぶの煮物				
	かぼちゃサラダ				
	ブロッコリーの胡麻和え				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
443kcal	22.6g	19.9g	43.3g	3.5g	



【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