

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



1/19 (月)	ハムエッグフライ	卵 乳成分 小麦
	里芋と鶏肉の煮物	
	人参しりしり	
	ほうれん草の柚子和え	
	竹の子の土佐煮	
エネルギー		たんぱく質
433kcal		17.2g
脂質		24.8g
炭水化物		35.2g
食塩相当量		3.3g

1/22 (木)	鶏のからあげ	卵 乳成分 小麦
	キッシュ	
	大豆と根菜の煮物	
	ピーマンときのこのじゃこ炒め	
	みかん缶	
エネルギー		たんぱく質
496kcal		20.3g
脂質		30.4g
炭水化物		35.4g
食塩相当量		2.4g

1/20 (火)	ハンバーグデミグラスソース	卵 乳成分 小麦
	和風スパゲティソテー	
	ワインナーとじやがいものジャーマン炒め	
	キャベツと玉子のサラダ	
	昆布佃煮	
エネルギー		たんぱく質
451kcal		20.6g
脂質		19.4g
炭水化物		48.4g
食塩相当量		3.3g

1/23 (金)	かに玉	卵 乳成分 小麦 かに
	かぼちゃのそぼろ煮	
	ちくわの磯辺揚げ	
	もやしの胡麻和え	
	チキンナゲット	
エネルギー		たんぱく質
376kcal		14.3g
脂質		16.8g
炭水化物		41.9g
食塩相当量		2.4g

1/21 (水)	天ぷら（きす、まいたけ、かぼちゃ）	乳成分 小麦
	里芋の塩こうじ煮	
	小松菜とツナの和風煮	
	三色和え（ブロッコリー、白菜、人参）	
	つぼ漬け	
エネルギー		たんぱく質
457kcal		20.5g
脂質		25.3g
炭水化物		36.7g
食塩相当量		3.7g

【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。

【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。

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