

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ

春のからだ想いレシピ

# 子ども弁当献立表



3/16 月	照り焼きハンバーグ				卵 乳成分 小麦 えび かに
	ハムエッグフライ				
	ちくわと玉ねぎのケチャップ炒め				
	ほうれん草のお浸し				
	えびしゅうまい				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
475kcal	20.5g	21.2g	50.6g	3.1g	

3/19 木	豆腐ハンバーグの菜の花あんかけ				卵 乳成分 小麦
	ウインナーと野菜の炒め物				
	じゃがいものグラタン				
	スパゲティサラダ				
	わらび餅				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
452kcal	20.3g	24.3g	38.0g	3.7g	

3/17 火	鶏肉の胡麻味噌焼き				卵 乳成分 小麦
	切干大根とじゃが芋の田舎煮				
	もやしのそぼろ炒め				
	キャベツとかに風味のサラダ				
	チーズちくわ				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
464kcal	30.0g	23.1g	34.0g	3.9g	

3/20 金	ミートボールのクリーム煮				卵 乳成分 小麦
	鶏のからあげ				
	きのこ野菜の炒め物				
	かぼちゃサラダ				
	枝豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
445kcal	20.8g	23.2g	38.2g	2.7g	

3/18 水	白身魚フライオーロラソース				卵 小麦
	ごぼうとさつま揚げのきんぴら				
	バンバンジー				
	ブロッコリーの明太マヨ和え				
	つぼ漬け				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
489kcal	20.2g	22.5g	51.4g	3.1g	

## ☀️【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があります。
- ※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