

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



|           |                 |       |       |      |                |
|-----------|-----------------|-------|-------|------|----------------|
| 3/30<br>月 | サーモンフライ         |       |       |      | 卵<br>乳成分<br>小麦 |
|           | ミートボール          |       |       |      |                |
|           | 糸こんにゃくとさつま揚げの金平 |       |       |      |                |
|           | ウインナーと青梗菜のソテー   |       |       |      |                |
|           | ひじきサラダ          |       |       |      |                |
|           | エネルギー           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |                |
| 506kcal   | 22.5g           | 29.2g | 38.3g | 3.4g |                |

|          |              |       |       |      |                |
|----------|--------------|-------|-------|------|----------------|
| 4/2<br>木 | 回鍋肉          |       |       |      | 卵<br>乳成分<br>小麦 |
|          | 玉子の野菜あんかけ    |       |       |      |                |
|          | 小松菜とかに風味のソテー |       |       |      |                |
|          | ポテトマカロニサラダ   |       |       |      |                |
|          | 梅春雨          |       |       |      |                |
|          | エネルギー        | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |                |
| 462kcal  | 20.9g        | 24.3g | 40.0g | 3.9g |                |

|           |          |       |       |      |                |
|-----------|----------|-------|-------|------|----------------|
| 3/31<br>火 | チキンカレー   |       |       |      | 卵<br>乳成分<br>小麦 |
|           | ハムエッグフライ |       |       |      |                |
|           | ラタトゥイユ   |       |       |      |                |
|           | ポテトサラダ   |       |       |      |                |
|           | 福神漬け     |       |       |      |                |
|           | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |                |
| 468kcal   | 20.7g    | 26.2g | 37.4g | 3.3g |                |

|          |                 |       |       |      |                       |
|----------|-----------------|-------|-------|------|-----------------------|
| 4/3<br>金 | 白身魚の磯辺フライ       |       |       |      | 卵<br>乳成分<br>小麦<br>落花生 |
|          | ウインナーとじゃがいもの炒め物 |       |       |      |                       |
|          | だしまき玉子          |       |       |      |                       |
|          | ごぼうサラダ          |       |       |      |                       |
|          | 玉ねぎのマリネ         |       |       |      |                       |
|          | エネルギー           | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |                       |
| 491kcal  | 21.2g           | 25.1g | 45.0g | 3.4g |                       |

|          |           |       |       |      |                |
|----------|-----------|-------|-------|------|----------------|
| 4/1<br>水 | 鶏のからあげ    |       |       |      | 卵<br>乳成分<br>小麦 |
|          | 大豆と根菜の煮物  |       |       |      |                |
|          | 明太子ロール    |       |       |      |                |
|          | カリフラワーサラダ |       |       |      |                |
|          | 昆布巻き      |       |       |      |                |
|          | エネルギー     | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 |                |
| 536kcal  | 26.0g     | 33.6g | 32.4g | 3.4g |                |

## ☺【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