

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



4/20 月	肉じゃがのカレー風味				卵 乳成分 小麦
	さつま揚げと小松菜の煮物				
	だしまき玉子				
	大根のポン酢マヨサラダ				
	パイン缶				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	465kcal	20.5g	27.9g	33.0g	3.4g

4/23 木	肉団子のホワイトソースがけ				卵 乳成分 小麦
	魚肉ソーセージとブロッコリーのコンソメ炒め				
	つみれと大根の煮物				
	キャベツの生姜醤油和え				
	ほうれん草のなめたけ和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	447kcal	20.6g	22.7g	40.1g	3.2g

4/21 火	アジフライ				卵 乳成分 小麦
	炊き合わせ (三角網厚揚げ、人参、じゃがいも)				
	青梗菜とかまぼこのソテー				
	さつまいもサラダ				
	ゆず大根				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	464kcal	20.1g	25.2g	39.3g	3.8g

4/24 金	豚しゃぶの香味ソースがけ				乳成分 小麦
	厚揚げとふきの煮物				
	竹の子の卵の花炒り煮				
	水菜とツナの和え物				
	揚げじゃがのり風味				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	461kcal	24.5g	20.1g	45.6g	3.8g

4/22 水	ハッシュドビーフ				卵 乳成分 小麦
	ミニハンバーグ				
	ほうれん草とひき肉の炒め物				
	かぼちゃサラダ				
	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
	461kcal	20.4g	26.1g	36.2g	3.8g

☀️【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