

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



4/6 月	煮込みハンバーグ				卵 乳成分 小麦
	きのこベーコンの和風パスタ				
	チキンナゲット				
	ほうれん草とツナのサラダ				
	煮豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
465kcal	20.3g	24.8g	40.2g	2.9g	

4/9 木	豚肉となすの味噌炒め				卵 乳成分 小麦 えび
	エビカツ				
	白菜と薄揚げ煮				
	かぼちゃとチーズのサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
444kcal	20.3g	21.6g	42.0g	3.0g	

4/7 火	肉じゃがのカレー風味				乳成分 小麦 えび
	エビ団子と青菜の炊き合わせ				
	しゅうまい				
	ちくわときゅうりの胡麻酢和え				
	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	
418kcal	22.4g	16.0g	46.2g	3.5g	

4/10 金	豚しゃぶ胡麻ドレッシング				卵 乳成分 小麦
	ベーコンと小松菜の炒め物				
	人参とじゃがいもの味噌バター炒め				
	おくらのおかか和え				
	ハッシュドポテト				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
464kcal	20.0g	30.7g	26.9g	2.3g	

4/8 水	鶏肉のマヨポン焼き				卵 乳成分 小麦
	揚げ出し豆腐				
	ほうれん草ときのこのソテー				
	パプリカのじゃこ炒め				
	昆布佃煮				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
454kcal	21.1g	29.6g	25.8g	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