

ひらいてドキドキ、食べてニコニコ
からだ想いレシピ

いただきます

子ども弁当献立表



7/20 月	ソースカツ				乳成分 小麦
	厚揚げのおろし煮				
	ほうれん草とひき肉の炒め物				
	魚肉ソーセージとブロッコリーのサラダ				
	さつまいもとりんご煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
460kcal	20.9g	23.5g	41.1g	3.6g	

7/23	エビフライ				卵 乳成分 小麦 えび
	鶏とごぼうの甘辛炒め				
	マカロニのトマトクリーム				
	だし巻き玉子				
	昆布佃煮				
木	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	463kcal	20.4g	23.7g	42.1g	3.7g

7/21 	チキンソテー / あんかけスパ				卵 乳成分 小麦
	ピーマンの肉詰め				
	なすとさつま揚げの煮物				
	白菜のおかか和え				
	にんじんとコーンのツナマヨサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
452kcal	21.4g	24.5g	36.4g	3.9g	

7/24 金	豚肉のカレー炒め				乳成分 小麦
	三角揚げとふき煮				
	切干大根の煮物				
	ごぼうサラダ				
	黒豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
465kcal	20.0g	25.2g	39.6g	3.1g	

7/22 水	豚肉のバラ焼き風炒め物				卵 乳成分 小麦
	マグロメンチ串カツ				
	里芋とこんにゃくの煮物				
	きゅうりとちりめんのサラダ				
	チーズちくわ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
443kcal	23.2g	23.8g	34.1g	2.5g	

【温め方】

フタと小分けカップを外し、
電子レンジ（500W）で約1分30秒。

【保管】

要冷蔵。

【アレルギー表示】

卵、乳、小麦、かに、そば、くるみ、落花生

【お願い】

- ・ 献立を一部変更する場合があります。
- ・ アレルギー非対応です。
- ・ 栄養成分は推定値のため誤差が生じる場合があります。
- ・ 魚の骨は除去済みですが、稀に残る場合があります。

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