

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



7/27 月	八宝菜				卵 乳成分 小麦
	焼餃子				
	なすとオクラとがんもの含め煮				
	ほうれん草と蒸し鶏の胡麻ドレ和え				
	金時豆煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
446kcal	26.4g	23.5g	32.2g	3.4g	

7/30 木	和風チキンカツ				卵 乳成分 小麦
	なすのみそ炒め				
	かぼちゃそぼろ煮				
	スパゲティサラダ				
	うぐいす豆				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	456kcal	20.4g	19.8g	49.0g	2.8g

7/28 	ハッシュドポーク				卵 乳成分 小麦
	野菜のスクランブルエッグ				
	ピーマンとベーコンのソテー				
	切干大根のサラダ				
	カリフラワーのマリネ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464kcal	20.3g	28.1g	32.5g	3.6g	

7/31		サーモンフライ				卵 乳成分 小麦
		豆腐のチャンプルー				
		小松菜とちぎり揚げの煮物				
		ブロッコリーポテトサラダ				
		みかん缶				
エネルギー		たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
459kcal		24.1g	26.5g	31.0g	2.9g	

7/29 水	麻婆豆腐				卵 乳成分 小麦 えび
	えび入りしんじょの煮物				
	小松菜とツナのレモン風味炒め				
	きゅうりとなめたけの和え物				
	ハッシュドポテト				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
445kcal	24.0g	22.6g	36.3g	3.3g	

【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】

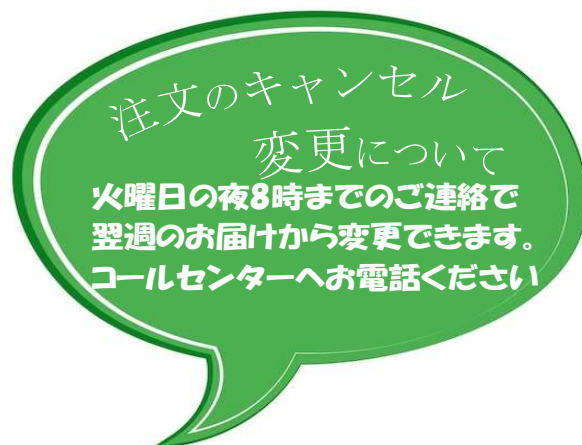
要冷蔵。

【アレルギー表示】

卵、乳、小麦、えび、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。



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