

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



8/17 月	白身魚フライオーロラソース				卵 乳成分 小麦
	マカロニソテー				
	ポトフ				
	切干大根の中華風サラダ				
	おくらとなめたけの和え物				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466kcal	20.6g	17.9g	55.6g	3.7g	

8/20 木	鶏肉の竜田揚げ				卵 乳成分 小麦
	ビーフン入りたっぷり野菜炒め				
	ハムとホウレン草のソテー				
	かぼちゃサラダ				
	こんにゃくの明太子和え				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	464kcal	20.7g	24.4g	40.3g	3.8g

8/18 	鶏の照り焼き				卵 乳成分 小麦
	魚肉ソーセージと玉ネギの玉子炒め				
	いかと野菜の中華炒め				
	春雨サラダ				
	卵の花炒り煮				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
460kcal	23.3g	22.6g	40.8g	4.0g	

8/21 金	回鍋肉				卵 乳成分 小麦
	青梗菜とかまぼこの中華煮				
	焼餃子				
	三色ナムル（ほうれん草、もやし、人参）				
	ブロッコリーのシーザーサラダ				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
443kcal	20.5g	21.9g	40.9g	3.7g	

8/19 水	メンチカツ				卵 乳成分 小麦
	レモンクリームパスタ				
	夏野菜とベーコンのソテー				
	きゅうりとみかんとわかめの酢の物				
	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	
492kcal	18.5g	25.5g	47.2g	3.1g	

【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】

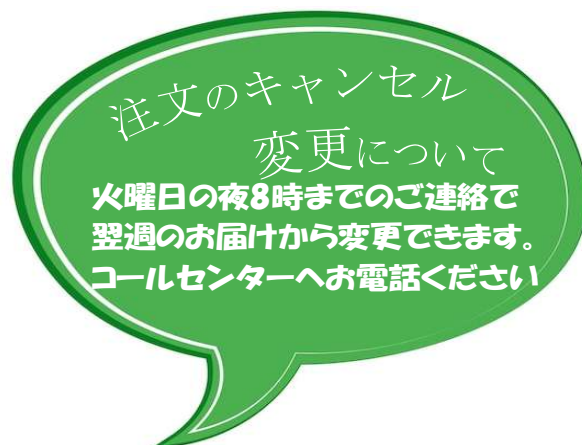
要冷蔵。

【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