ひらいてドキドキ、食べてニコニコ
からだ想いレシピ

子ども弁当献立表



10/26 (月)

エビチリソース/チヂミ
なすと肉団子の煮物
ポテトとウインナーの炒め物
お豆のサラダ
パイン缶

卵
乳成分
小麦
えび

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463kcal	20.8g	28.6g	30.6g	3.3g

10/27 (火)

カツの玉子とじ
あさりの和風スパゲティ
豆腐となすの田楽
白菜のコールスロー
ポテトサラダ

卵
乳成分
小麦

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442kcal	22.0g	19.7g	44.2g	4.0g

10/28 (水)

海鮮塩だれ炒め
五目春雨炒め
チキンナゲット
ツナのスパサラ
みかん缶

卵
乳成分
小麦
えび

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448kcal	20.6g	26.2g	32.4g	2.0g

10/29 (木)

鶏肉の照り焼き
ポテトコロッケ
野菜入り洋風玉子焼き
ほうれん草とチーズのサラダ
しらすおろし

卵
乳成分
小麦

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
498kcal	21.0g	31.0g	33.7g	3.2g

10/30 (金)

八宝菜
塩焼きそば
れんこんとちくわの炒め物
コールスローサラダ
わらび餅

卵
乳成分
小麦
えび

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
441kcal	21.2g	17.9g	48.7g	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。

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