

# LUNCH MENU



☺…カロリー ☺…たんぱく質 ☺…脂質 ☺…塩分

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



1

- オムレツホワイトソースがけ
- にくみそいため・フルーツかん

389kcal 9.8g 11.1g 0.7g

2

- とりにくとんげんのやさしいため
- あじナゲット・フルーツかん

402kcal 11.1g 11.6g 0.7g

3

- エビフライ
- チョレギサラダ・フルーツ

384kcal 9.2g 11.5g 0.8g

4

- すきやきふうん
- おさつフライ・フルーツかん

390kcal 11.8g 10.2g 0.8g

7

- ヒレカツ
- れんこんきんぴら・フルーツ

395kcal 11.4g 11.1g 0.6g

8

- とりのてりやき
- ジャーマンポテト・フルーツかん

422kcal 14.3g 12.6g 0.7g

9

- さばのしおやき
- ひじきに・だいがくいも

402kcal 13.9g 12.0g 1.1g

10

- マーボーなす
- アメリカドック・フルーツかん

421kcal 10.7g 11.9g 1.1g



14

- ハンチーズピカタ
- こんさいサラダ・フルーツかん

388kcal 8.2g 11.8g 0.9g

15

- コロケツ
- やきうどん・フルーツ

423kcal 10.3g 11.0g 1.0g

16

- ブルコギふういため
- チキンナゲット・フルーツかん

392kcal 11.9g 10.7g 0.6g

17

- ヨーリンチーふうからあげ
- かぼちゃサラダ・プチケーキ

494kcal 15.7g 14.8g 1.2g

18

- しろみぎかなフライ
- ポトフふう・フルーツかん

369kcal 9.0g 8.8g 0.7g



23

- とりてんカツ
- ツナとわかめのサラダ・フルーツかん

396kcal 9.9g 12.5g 1.1g

24

- にくじゃが
- あげぎょうぎ・ゼリー

387kcal 10.3g 8.8g 0.8g

25

- クリームコロケツ
- イタリアンサラダ・フルーツ

446kcal 9.7g 16.9g 0.8g

28

- ハンバーグ
- はなやさいサラダ・フルーツかん

396kcal 9.9g 10.2g 0.7g

29

- チキンカレー
- とうふのフライ・チーズ

415kcal 11.9g 13.4g 1.3g

30

- はっぽうさい
- かいせんフライ・フルーツかん

403kcal 11.3g 10.2g 0.8g

ひよこキャラクター オリジナル 待ち受け画面

ダウンロードはコチラから!

今月は コロ!

9月の一口メモ

さんま

さんまは、成長期に欠かせない栄養素をたっぷり含んでいます。良質なたんぱく質や貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘着を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA・EPAといった不飽和脂肪酸が豊富です。DHA(ドコサヘキサエン酸)は神経系の発達を助ける働きがあるため、脳の成長が著しい乳幼児期には特に重要な栄養素として注目されています。体内で作られる量が少ないため、さんま・あじ・さばなどの青魚から取り入れる事が大切です。

当社にて調整させていただきます

★献立の「ごはん」に使用しているお米は、国内産です。

\*材料購入の関係上、多少の変更はご了承願います