

9

LUNCH MENU



☺…カロリー ☺…たんぱく質 ☺…脂質 ☺…食塩相当量

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

●●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 **コレ!**



1

●すきやきふうじ
●ささみチーズカツ ●ゼリー

387 kcal 12.0g 9.3g 0.6g

4

●はるまき
●キャベツサラダ ●フルーツかん

386 kcal 10.6g 9.4g 1.0g

5

●えびフライ
●ジャーマンポテト ●フルーツかん

385 kcal 7.7g 11.7g 0.7g

6

●ハンバーグホワイトソース
●はなやさいサラダ ●プチケーキ

415 kcal 11.6g 11.1g 1.2g

7

●チキンカチャートラ
●もちさくポテト ●フルーツかん

390 kcal 13.6g 10.0g 0.9g

8

●にくじゃが
●れんこんまんじゅう ●フルーツ

388 kcal 11.6g 9.3g 0.6g

11

●コロケ
●むしどりサラダ ●フルーツかん

387 kcal 9.5g 11.0g 0.9g

12

●さばしおやき
●れんこんきんぴら ●ちーす

388 kcal 12.8g 12.0g 1.2g

13

●ユウリンチーふうからあげ
●マカロニサラダ ●フルーツかん

419 kcal 11.8g 10.1g 0.8g

14

●ちゅうかふうやさいため
●フライドポテト ●フルーツ

387 kcal 9.5g 10.8g 1.0g

15

●しろみざかなフライ
●ポトフふう ●フルーツかん

390 kcal 9.6g 11.6g 0.9g

18

けいろうのひ

19

●メンチカツ
●やきうどん ●ゼリー

407 kcal 9.3g 9.6g 1.1g

20

●ブルコギふういため
●ナゲット ●フルーツ

385 kcal 12.3g 8.9g 0.9g

21

●とりのてりやき
●かぼちゃサラダ ●フルーツかん

403 kcal 12.6g 10.0g 0.6g

22

●はるさめサラダ ●コロケ
●フルーツかん

416 kcal 8.0g 11.1g 0.9g

25

●きりぼしだいこんに
●チキンカツ ●フルーツかん

388 kcal 9.1g 10.9g 0.8g

26

おたのしみ
めにゅー

27

●ポークカレー
●かいせんフライ ●フルーツかん

403 kcal 11.1g 11.0g 1.1g

28

●かいせんいため
●ベビーバターコロケ ●ビスケット

408 kcal 9.1g 8.8g 1.0g

29

●ツナマヨフライ
●ナポリタン ●フルーツかん

389 kcal 10.7g 7.6g 1.0g

9月の一口メモ

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、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必要な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頂きます

yummy!!

