



# ファミリアキッズ

# お弁当献立

※ご利用予約/キャンセルは前日  
17:00までに必ずご連絡をよろしく  
お願いいたします。

※恐れいりますが、アレルギーをお持ちのお子様/未喫食の食材がある  
お子様はお弁当の持参をお願いしております。

※予告なしにおかずの内容が変更  
になる可能性がございます。  
あらかじめご了承ください。

1週目	普通食		2週目	普通食	
	昼食	夕食		昼食	夕食
1 (火)	黄金カレイの煮付け 付)人参 ● 蓮根そぼろ ● 大根サラダ ● 小豆煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [E:457kcal] [E:19.4g] [E:1.4g]	豚肉と野菜のガーリック風味 ● 焼きそば ● 鶏さつま揚げ ● 人参しりしり ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [E:539kcal] [E:19.4g] [E:2.4g]	7 (月)	さば塩焼 付)れんこんの甘酢漬 ● カリフラワーとウィンナーの煮物 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● サナエコーン ● 胡瓜漬 ● ごはん [E:507kcal] [E:21.3g] [E:1.9g]	豚肉と木耳の中華旨煮 ● 切干大根煮 ● ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ● 煮豆 ● 広島菜漬 ● ごはん [E:495kcal] [E:16.4g] [E:1.6g]
2 (水)	大葉香るささみカツ ● 海軍入りチンゲン菜 ● ラタトゥイユ ● ごぼうサラダ ● そろ豆 ● ごはん [E:558kcal] [E:16.7g] [E:1.5g]	厚揚げの塩そぼろあん ● スクラブルエッグ(人參) ● ポトとウィンナー ● 大豆ちりめん ● 赤しそ大根 ● ごはん [E:518kcal] [E:16.6g] [E:1.6g]	8 (火)	鶏ごぼうフライ ● ミートボール(オニオンソース) ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● 小松菜のお浸し ● キャロットラペ ● ごはん [E:541kcal] [E:17.0g] [E:1.8g]	あじ西京焼き 付)花巻かまぼこ ● ポトサラダ ● キャベツの洋風煮 ● 若布と干し海老の塩煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [E:431kcal] [E:19.0g] [E:1.6g]
3 (木)	カツオ煮付け 付)花形人参 ● 干し海老入り卵の花 ● 野菜と木耳の彩り炒め ● モロヘイヤの辛子和え ● 紅芯大根 ● ごはん [E:451kcal] [E:19.9g] [E:1.5g]	つくね(くわい入り) ● マカロニサラダ ● 高野豆腐の含め煮 ● おくらのおかか和え ● 白菜漬 ● ごはん [E:497kcal] [E:16.4g] [E:2.3g]	9 (水)	ナガメバルのトマト煮 付)ペレコンチーノ ● 豆ひじき ● 椎の油漬の煮物 ● おくらの胡麻和え ● 高野豆腐の含め煮 ● ごはん [E:497kcal] [E:20.4g] [E:2.2g]	若鶏の照焼き 付)キャベツと人参の炒め ● 豆乳入りしりしり卵の花 ● 厚焼き玉子(煎風煮) ● わさび蒸おひたし ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [E:529kcal] [E:19.4g] [E:1.6g]
4 (金)	豚肉の葱塩ソース ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● しぼ漬 ● ごはん [E:522kcal] [E:16.7g] [E:2.2g]	にしん甘辛煮 付)人参煮 ● おかず豆 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 卵みたくあん ● ごはん [E:490kcal] [E:18.5g] [E:1.8g]	10 (木)	豚肉の南蛮風 ● 焼きそば ● 花野菜のポトフ ● 鶏レバー煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [E:473kcal] [E:18.4g] [E:2.1g]	マスの塩焼き 付)味付いんげん ● しゅうまい ● 大根サラダ ● ささぎきんぴらごぼう ● しぼ漬 ● ごはん [E:494kcal] [E:20.0g] [E:1.6g]
5 (土)	いわし山椒煮 付)味付いんげん ● 野菜しんじょう ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 大根とルッコラのサラダ ● 鶏そぼろ ● ごはん [E:486kcal] [E:19.6g] [E:2.0g]	牛すき焼き風コロッケ ● ほろりん草と人参の煮浸し ● チンネンボールとマリネ ● ちりめんじゃこの佃煮 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [E:596kcal] [E:16.3g] [E:1.6g]	11 (金)	麻婆豆腐 ● 小松菜の和え物 ● 鶏さつま揚げ ● ザーサイの塩レモン風味 ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [E:477kcal] [E:17.1g] [E:2.4g]	チキンカツ ● ささぎのお浸し ● ★ 茄子のトマトソース ● 大豆ちりめん ● 切り昆布煮 ● ごはん [E:553kcal] [E:16.4g] [E:1.8g]
6 (日)	だしから揚げ(タルタルソース) ● 平焼ビーフン(大豆ミート入り) ● ささぎごぼうと鶏もも揚げの金平 ● 高菜ナムル ● あみ豆煮 ● ごはん [E:517kcal] [E:20.0g] [E:1.8g]	さわらみりん焼き 付)花形人参 ● ひじき煮 ● 豆腐と野菜のそぼろあん ● いんげんのピーナツ和え ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [E:461kcal] [E:18.4g] [E:1.9g]	12 (土)	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ● なます ● ポトとウィンナー ● かにかま入り玉子 ● 広島菜漬 ● ごはん [E:536kcal] [E:16.4g] [E:2.1g]	ぶりの揚げ煮 付)花形人参 ● 蓮根そぼろ ● たこ入り豆腐しんじょう ● おくらと清菜のお浸し ● あみ豆煮 ● ごはん [E:495kcal] [E:16.8g] [E:1.3g]
			13 (日)	いかフライ ● お豆と昆布の煮物 ● がんもどきの煮物 ● 高菜ナムル ● おかか生煮 ● ごはん [E:523kcal] [E:16.0g] [E:1.7g]	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ● ミートボール(柚子おろし) ● 鶏肉入り玉子とじ ● 花斗豆 ● キャロットラペ ● ごはん [E:504kcal] [E:18.9g] [E:1.9g]

3週目	普通食	
	昼食	夕食
14 (月)	炭火焼き鳥 ● マカロニと果物のサラダ ● ささぎごぼうと鶏もも揚げの金平 ● いんげんのピーナツ和え ● 赤しそ大根 ● ごはん [E:518kcal] [E:16.0g] [E:1.9g]	いわし紀州煮 付)人参煮 ● ひじき煮 ● 豆腐干と野菜の中華和え ● キャベツのマリネ ● 胡瓜の生姜漬 ● ごはん [E:463kcal] [E:16.4g] [E:2.4g]
15 (火)	にしんみぞれ煮 付)花形人参 ● さつまいもの甘煮 ● 鶏肉と春雨の中華和え ● わさび蒸おひたし ● 白菜漬 ● ごはん [E:472kcal] [E:16.0g] [E:1.7g]	チキンミートローフ(トッピングソース(トマト)) ● 干し海老入り卵の花 ● 出汁巻き玉子 ● ごぼうサラダ ● 卵みたくあん ● ごはん [E:548kcal] [E:16.0g] [E:2.1g]
16 (水)	豚肉の生姜風味 ● ジャンボ肉だんご ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● 人参しりしり ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [E:539kcal] [E:17.4g] [E:2.4g]	白身フライ(タルタルソース) ● 平焼ビーフン(大豆ミート入り) ● プロッコリののこニマあんかけ ● うずら豆 ● しそ昆布 ● ごはん [E:526kcal] [E:16.0g] [E:1.7g]
17 (木)	あじみりん焼き 付)チンゲン菜のお浸し ● おかず豆 ● ★ 高野豆腐と人参のコロッケ ● おくらのおかか和え ● あみ豆煮 ● ごはん [E:488kcal] [E:20.4g] [E:1.1g]	麻婆茄子(角一味噌) ● ポトサラダ ● 鶏さつま揚げ ● 高菜ナムル ● 胡瓜漬 ● ごはん [E:523kcal] [E:16.5g] [E:2.2g]
18 (金)	鶏肉と蓮根のチリソース ● 切干大根煮 ● 高野豆腐と野菜の煮物 ● ツナマヨコーン ● 赤ずいきの酢の物 ● ごはん [E:461kcal] [E:17.5g] [E:1.6g]	銀ひらす照焼き 付)花形人参 ● 焼きそば ● 畑のお肉の旨煮 ● 小豆煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [E:510kcal] [E:18.0g] [E:1.5g]
19 (土)	うな丼 ★ ご馳走の日★ 内容はP.13-14をご覧ください 土用のまじり 	若鶏のカレー焼き 付)ペレコンチーノ ● パンプキンサラダ ● ロールキャベツ ● 枝豆とコーンのカラフルマリネ ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [E:514kcal] [E:18.0g] [E:1.8g]
20 (日)	酢豚 ● 蓮根そぼろ ● 大根サラダ ● 煮豆 ● 高菜ちりめん ● ごはん [E:508kcal] [E:16.3g] [E:1.5g]	サーモンバーグ 付)キャベツと人参の炒め ● 豆ひじき ● ささみフライ(糖入り) ● 小松菜とちくわの煮浸し ● 白菜漬 ● ごはん [E:529kcal] [E:17.7g] [E:2.2g]

4週目	普通食	
	昼食	夕食
21 (月・祝)	気仙産カツオカツ ● ミートボール(柚子おろし) ● 味噌と大根の味噌炒め(角一味噌) ● チンゲン菜と人参のお浸し ● 塩えんどう豆 ● ごはん [E:576kcal] [E:17.5g] [E:1.8g]	豚肉のトマトソース ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● 味噌と大根の味噌炒め ● 合鴨ステーキ ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [E:540kcal] [E:18.4g] [E:1.8g]
22 (火)	鶏肉の柳川風 ● ささぎのお浸し ● 高野豆腐の含め煮 ● 花斗六豆 ● 赤しそ大根 ● ごはん [E:444kcal] [E:18.2g] [E:2.2g]	ホッケ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● さつま芋煮 ● 春雨と野菜のそぼろ炒め ● ほろりん草のごま和え ● しぼ漬 ● ごはん [E:461kcal] [E:16.7g] [E:1.7g]
23 (水)	ぶり照焼 付)花形人参 ● マカロニサラダ ● 五目揚げ豆腐 ● 小松菜のお浸し ● ふき味噌きゅうり(角一味噌) ● ごはん [E:546kcal] [E:16.7g] [E:1.9g]	鶏肉とインゲンのオイスターソース ● スクラブルエッグ(人參) ● キャベツの洋風煮 ● 若布と干し海老の塩煮 ● 卵みたくあん ● ごはん [E:467kcal] [E:16.6g] [E:1.9g]
24 (木)	豚肉のレモンソース ● つくねの甘酢あん ● 豆腐干と野菜の中華和え ● 大豆ちりめん ● 大根としその実の漬物 ● ごはん [E:513kcal] [E:19.3g] [E:2.2g]	黄金カレイ唐揚げ ● 平焼ビーフン(大豆ミート入り) ● ささぎごぼうと鶏もも揚げの金平 ● おくらと清菜のお浸し ● 切り昆布煮 ● ごはん [E:499kcal] [E:18.4g] [E:2.0g]
25 (金)	さわら塩焼き 付)華かまぼこ ● じゃが芋とおからのサラダ ● 茄子と挽肉の味噌炒め ● 高菜ナムル ● 白菜漬 ● ごはん [E:498kcal] [E:19.3g] [E:1.7g]	和風おろしソースハンバーグ 付)ペレコンチーノ ● お豆と昆布の煮物 ● 花野菜のポトフ ● 人参しりしり ● 胡瓜漬 ● ごはん [E:509kcal] [E:17.7g] [E:2.3g]
26 (土)	メンチカツ ● ひじき煮 ● 鶏肉入り玉子とじ ● 小豆煮 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [E:585kcal] [E:16.1g] [E:2.2g]	豚肉とがんもの含め煮 ● ほろりん草と人参の煮浸し ● 鶏さつま揚げ ● 若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) ● おかか生煮 ● ごはん [E:473kcal] [E:17.3g] [E:1.8g]
27 (日)	いわしかつお節煮 付)味付いんげん ● しゅうまい ● 畑のお肉の旨煮 ● わさび蒸おひたし ● あみ豆煮 ● ごはん [E:524kcal] [E:20.7g] [E:1.9g]	プレーンオムレツ(ミートソース) ● マカロニと果物のサラダ ● 野菜とウィンナーの炒め物 ● 鶏レバー煮 ● 広島菜漬 ● ごはん [E:493kcal] [E:17.2g] [E:2.0g]

5週目	普通食	
	昼食	夕食
28 (月)	鶏肉ねぎ塩ダレ ● 味噌担々麺煮(角一味噌) ● 出汁巻き玉子 ● うずら豆 ● 紅芯大根 ● 野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん [E:568kcal] [E:19.5g] [E:1.6g]	メバル煮付け 付)花形人参 ● さつまいもの甘煮 ● 豆腐干と野菜のそぼろあん ● ささぎきんぴらごぼう ● しぼ漬 ● ごはん [E:450kcal] [E:16.6g] [E:1.7g]
29 (火)	スケソウダラ煮付け 付)人参煮 ● 豆乳入りしりしり卵の花 ● チキンポルトルソース ● いんげんのピーナツ和え ● 卵みたくあん ● ごはん [E:497kcal] [E:18.1g] [E:1.8g]	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ● 豆乳入りしりしり卵の花 ● キャベツとさつま揚げの中華煮 ● ちりめんじゃこの佃煮 ● ★ 茄子とアカモクの酢の物 ● ごはん [E:515kcal] [E:16.5g] [E:1.9g]
30 (水)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ● 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ● がんもどきの含め煮 ● おくらのおかか和え ● 桜でんぶ ● 白菜漬 ● ごはん [E:485kcal] [E:16.3g] [E:2.1g]	あじ塩焼き 付)れんこんの甘酢漬 ● 小松菜の和え物 ● ポトとウィンナー ● 煮豆 ● 白菜漬 ● ごはん [E:472kcal] [E:20.8g] [E:1.7g]
31 (木)	ぶり煮付け 付)味付いんげん ● 切干大根煮 ● キャベツの洋風煮 ● 肉味噌(角一味噌) ● ごはん [E:501kcal] [E:17.4g] [E:1.3g]	トマトソースハンバーグ 付)ペレコンチーノ ● パンプキンサラダ ● 野菜と大根の彩り炒め ● ★ 高野豆腐と胡瓜の和え物 ● 塩えんどう豆 ● ごはん [E:535kcal] [E:16.5g] [E:2.3g]

