



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お願いいたします。

※恐れ入りますが、
**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
場合がございます。
あらかじめご了承ください。



昼食		夕食	
13 (月・祝)	いわし紀州煮 付)人参煮 湯葉入りチンゲン菜 大根のそぼろあん うずら豆 白菜漬 ごはん 【エネルギー】457kcal 【たんぱく質】17.5g 【食塩相当量】1.5g	鶏肉とインゲンのオイスターソース ●マカロニサラダ ●ロールキャベツ ●人参しりしり ★ 胡瓜とアカモクの酢の物 ごはん 【エネルギー】445kcal 【たんぱく質】16.6g 【食塩相当量】1.5g	にしんみぞれ煮 付)花形人参 カリフラワーとウィンナーの煮物 豆腐と野菜のそぼろあん 黒豆 おから生薬 ごはん 【エネルギー】492kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】1.7g
	牛すき焼き風コロッケ ●味噌担々風春雨(角一味噌) ●高野豆腐と野菜の煮物 鶏肉バーナー 鶏皮大根 ごはん 【エネルギー】583kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.9g		
14 (火)	ホッケ塩焼き 付)味噌いんげん ひじき煮 鶏さつま揚げ ★ 高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん ●胡瓜の生薬漬 ごはん 【エネルギー】479kcal 【たんぱく質】20.1g 【食塩相当量】2.2g	豚肉のトマトソース 付)人参煮 干し海老入り卵の花 大根サラダ わさび菜おひたし ザーサイ炒め ごはん 【エネルギー】481kcal 【たんぱく質】16.0g 【食塩相当量】1.5g	ぶりの揚げ煮 付)人参煮 干し海老入り卵の花 鶏肉と春雨の中華和え 大豆の甘煮 キャロットラペ ごはん 【エネルギー】463kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】2.0g
	和風おろしソースハンバーグ 付)ベロンチーノ パン粉キンサダ がんと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 昆布ちりめん ごはん 【エネルギー】514kcal 【たんぱく質】21.5g 【食塩相当量】2.5g		
15 (水)	さわらみりん焼き 付)花形人参 蓮根そぼろ ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) 大根とリンゴのサラダ あみ佃煮 ごはん 【エネルギー】488kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.2g	黄金カレー唐揚げ ●切干大根煮 ●鶏肉入り玉子とじ ●鶏のお肉の旨煮 ●しび漬 ●ごはん 【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】19.5g 【食塩相当量】2.1g	鶏肉と蓮根のチリソース ●小松菜の和え物 ●大根入り豆腐団子 ●キャベツのマリネ ●胡瓜漬 ●ごはん 【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】16.4g 【食塩相当量】2.1g
	あじ西京焼き 付)花形人参 香辛バスタ 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根 ごはん 【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】22.0g 【食塩相当量】1.7g		

昼食		夕食	
20 (月)	メンチカツ ●お豆と昆布の煮物 ●ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 ●高菜ナムル ●おから生薬 ●ごはん 【エネルギー】585kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】2.0g	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ●つくねの甘酢あん ●豆腐干と野菜の中華和え ●花斗六豆 ●紅芯大根 ●ごはん 【エネルギー】525kcal 【たんぱく質】18.4g 【食塩相当量】2.1g	若鶏の照焼き 付)キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 野菜と木耳の彩り炒め ほうれん草のごま和え 白菜漬 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】18.2g 【食塩相当量】1.6g
	ナガメバルのトマト煮 付)ベロンチーノ ポテトサラダ たこ入り豆腐しんじょう 人参しりしり 鶏皮とツナの彩り炒め ごはん 【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】19.3g 【食塩相当量】2.0g		
21 (火)	だしから揚げ(タルタルソース) ●豆乳入りしつとり卵の花 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●枝豆とコーンのカラフルマリネ ●刻みたくあん ●ごはん 【エネルギー】561kcal 【たんぱく質】20.4g 【食塩相当量】1.8g	いわしかつお節煮 付)人参煮 ミートボール(柚子おろし) キャベツの洋風煮 わさび菜おひたし ほうれん草のごま和え 白菜漬 ごはん 【エネルギー】462kcal 【たんぱく質】18.6g 【食塩相当量】1.9g	茄子と大豆ミートのカレー風味 付)人参煮 ささがきの胡麻和え 鶏さつま揚げ うずら豆 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】537kcal 【たんぱく質】17.7g 【食塩相当量】2.1g
	マス塩焼き 付)花形人参 玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ブロッコリーのキャニカマあんかけ 胡瓜とツナの酢の物 あみ佃煮 ごはん 【エネルギー】466kcal 【たんぱく質】22.0g 【食塩相当量】1.9g		
22 (水)	豚肉とがんともの含め煮 ●なます ●野菜とウィンナーの炒め物 ●黒豆 ●鶏そぼろ ●ごはん 【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】16.2g 【食塩相当量】1.6g	気仙沼産マグロカツ ●ひじき煮 ●厚焼き玉子(関東風) ●ほうれん草白和え ★ おから佃煮 ●ごはん 【エネルギー】596kcal 【たんぱく質】18.5g 【食塩相当量】2.0g	さわら塩焼き 付)花形人参 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 おからと胡麻和え 塩えんどう豆 ごはん 【エネルギー】477kcal 【たんぱく質】21.4g 【食塩相当量】1.5g
	ぶり照焼 付)人参煮 さつまいもの甘煮 鶏のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 切干昆布煮 ごはん 【エネルギー】496kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.3g		
23 (木)	豚肉と木耳の中華旨煮 ●マカロニサラダ ●五目揚げ豆腐 ●大豆の甘煮 ●おからと胡麻和え ●ごはん 【エネルギー】562kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】1.8g	さわら塩焼き 付)花形人参 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 おからと胡麻和え 塩えんどう豆 ごはん 【エネルギー】477kcal 【たんぱく質】21.4g 【食塩相当量】1.5g	鶏肉と蓮根のチリソース ●小松菜の和え物 ●大根入り豆腐団子 ●キャベツのマリネ ●胡瓜漬 ●ごはん 【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】16.4g 【食塩相当量】2.1g
	ぶり照焼 付)人参煮 さつまいもの甘煮 鶏のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 切干昆布煮 ごはん 【エネルギー】496kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.3g		
24 (金)	豚肉とがんともの含め煮 ●なます ●野菜とウィンナーの炒め物 ●黒豆 ●鶏そぼろ ●ごはん 【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】16.2g 【食塩相当量】1.6g	気仙沼産マグロカツ ●ひじき煮 ●厚焼き玉子(関東風) ●ほうれん草白和え ★ おから佃煮 ●ごはん 【エネルギー】596kcal 【たんぱく質】18.5g 【食塩相当量】2.0g	さわら塩焼き 付)花形人参 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 おからと胡麻和え 塩えんどう豆 ごはん 【エネルギー】477kcal 【たんぱく質】21.4g 【食塩相当量】1.5g
	ぶり照焼 付)人参煮 さつまいもの甘煮 鶏のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 切干昆布煮 ごはん 【エネルギー】496kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.3g		
25 (土)	豚肉と木耳の中華旨煮 ●マカロニサラダ ●五目揚げ豆腐 ●大豆の甘煮 ●おからと胡麻和え ●ごはん 【エネルギー】562kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】1.8g	さわら塩焼き 付)花形人参 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 おからと胡麻和え 塩えんどう豆 ごはん 【エネルギー】477kcal 【たんぱく質】21.4g 【食塩相当量】1.5g	鶏肉と蓮根のチリソース ●小松菜の和え物 ●大根入り豆腐団子 ●キャベツのマリネ ●胡瓜漬 ●ごはん 【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】16.4g 【食塩相当量】2.1g
	ぶり照焼 付)人参煮 さつまいもの甘煮 鶏のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 切干昆布煮 ごはん 【エネルギー】496kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.3g		
26 (日)	豚肉と木耳の中華旨煮 ●マカロニサラダ ●五目揚げ豆腐 ●大豆の甘煮 ●おからと胡麻和え ●ごはん 【エネルギー】562kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】1.8g	さわら塩焼き 付)花形人参 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 おからと胡麻和え 塩えんどう豆 ごはん 【エネルギー】477kcal 【たんぱく質】21.4g 【食塩相当量】1.5g	鶏肉と蓮根のチリソース ●小松菜の和え物 ●大根入り豆腐団子 ●キャベツのマリネ ●胡瓜漬 ●ごはん 【エネルギー】487kcal 【たんぱく質】16.4g 【食塩相当量】2.1g
	ぶり照焼 付)人参煮 さつまいもの甘煮 鶏のお肉の旨煮 小松菜のお浸し 切干昆布煮 ごはん 【エネルギー】496kcal 【たんぱく質】17.6g 【食塩相当量】1.3g		

6 (月)	鶏肉と茄子の黒酢あん ●ミートボール(柚子おろし) ●がんと野菜の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し おから生薬 ごはん 【エネルギー】460kcal 【たんぱく質】17.9g 【食塩相当量】1.5g	白身フライ(タルタルソース) ●干し海老入り卵の花 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】558kcal 【たんぱく質】18.7g 【食塩相当量】1.8g
	ぶり煮付け 付)人参煮 ひじき煮 大根サラダ ★青森県産長手と胡瓜の和え物 あみ佃煮 ごはん 【エネルギー】519kcal 【たんぱく質】18.2g 【食塩相当量】1.6g	豚肉の葱塩ソース ●蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンのカラフルマリネ しび漬 ごはん 【エネルギー】518kcal 【たんぱく質】18.4g 【食塩相当量】2.1g
7 (火)	つくね(くわい入)の肉類 ●お豆と昆布の煮物 ラタトゥユ 小松菜とちくわの煮浸し 紅芯大根 ごはん 【エネルギー】510kcal 【たんぱく質】16.5g 【食塩相当量】2.1g	あじみりん焼き 付)花形人参 香辛バスタ ●煙のお肉の旨煮 ささがききんぴらごぼう 塩えんどう豆 ごはん 【エネルギー】491kcal 【たんぱく質】21.1g 【食塩相当量】1.4g
	★シイラフライ ●ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子(関東風) ツナマヨコロッケ 鶏そぼろ ごはん 【エネルギー】588kcal 【たんぱく質】19.0g 【食塩相当量】1.6g	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め しゅうまい ●高野豆腐の含め煮 大豆の甘煮 高菜ちりめん ごはん 【エネルギー】552kcal 【たんぱく質】21.9g 【食塩相当量】1.5g
8 (水)	酢豚 豆サラダ キャベツとさつま揚げの中華煮 一口煎り焼きチキン 胡瓜漬 ごはん 【エネルギー】500kcal 【たんぱく質】16.4g 【食塩相当量】2.0g	サーモンバーグ 付)ナポリタン ●豆乳入りしつとり卵の花 ささみフリ(梅入り) いんげんのピーナッツ和え 野菜菜入り大根の漬物 ごはん 【エネルギー】567kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】2.3g
	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ポテトとウィンナー 大豆ちりめん 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g	豚肉の南蛮風 ●ミートボール(オニオンソース) 野菜と木耳の彩り炒め 小松菜の和え キャロットラペ ごはん 【エネルギー】451kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.8g
9 (木)	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ポテトとウィンナー 大豆ちりめん 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおから和え 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.7g
	若鶏のカレー焼き 付)キャベツと人参の炒め さつまいもの甘煮 豆腐干と野菜の中華和え 若布と干し海老の当座煮 しび漬 ごはん 【エネルギー】485kcal 【たんぱく質】17.3g 【食塩相当量】1.8g	鶏肉の葱塩ソース ●蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンのカラフルマリネ しび漬 ごはん 【エネルギー】518kcal 【たんぱく質】18.4g 【食塩相当量】2.1g
10 (金)	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ポテトとウィンナー 大豆ちりめん 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおから和え 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.7g
	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ポテトとウィンナー 大豆ちりめん 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおから和え 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.7g
11 (土)	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ポテトとウィンナー 大豆ちりめん 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおから和え 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.7g
	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ポテトとウィンナー 大豆ちりめん 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおから和え 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.7g
12 (日)	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ポテトとウィンナー 大豆ちりめん 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおから和え 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.7g
	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ポテトとウィンナー 大豆ちりめん 刻みたくあん ごはん 【エネルギー】526kcal 【たんぱく質】16.7g 【食塩相当量】1.6g	カツオ竜田揚げ(甘酢あん) ●豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらのおから和え 大根としそ実の漬物 ごはん 【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.4g 【食塩相当量】1.7g