

ファミリアキッズ お弁当献立



11月



※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	
昼食		夕食	
1 (土)	豚肉豆腐 ●味噌担々風春雨(角一味噌) ●厚焼き玉子(関東風) ●若布と干し海老の塩煮 ●塩えんどう豆 ●ごはん	銀ひらす照焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●ミートボール(オニオンソース) ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●うずら豆 ●胡瓜の生煮付け ●ごはん	483kcal [アレルギー] 17.8g [食物繊維] 1.6g
	524kcal [アレルギー] 16.7g [食物繊維] 2.0g		
2 (日)	メバル塩焼き 付)味噌いんげん ●ひじき煮 ●畑のお肉の旨煮 ●高菜ナムル ●紅芯大根 ●ごはん	チキンカツ ●ほうれん草と人参の煮置き ●ポテトとウィンナー ●大豆ちりめん ●しば漬け ●ごはん	517kcal [アレルギー] 17.7g [食物繊維] 1.7g
	449kcal [アレルギー] 19.1g [食物繊維] 1.9g		

3 週目		普通食	
昼食		夕食	
10 (月)	ぶりの揚げ煮 付)華かまぼこ ●蓮根そぼろ ●ポテトとウィンナー ●高菜ナムル ★おかか佃煮 ●ごはん	鶏肉ねぎ塩ダレ ●ひじき煮 ●ラタトゥイユ ●ささぎきんぴらごぼう ●豚肉のしぐれ煮 ●ごはん	524kcal [アレルギー] 17.9g [食物繊維] 1.9g
	518kcal [アレルギー] 16.2g [食物繊維] 1.3g		
11 (火)	デミグラスソースハンバーグ 付)ナポリタン ●パンキンサラダ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●うずら豆 ●紅芯大根 ●ごはん	さわらみりん焼き 付)花形人参 ●お豆と鶏肉の煮物 ●五目揚げ豆腐 ●わかばの煮物 ●参ずいきの煮物 ●ごはん	546kcal [アレルギー] 20.9g [食物繊維] 1.4g
	563kcal [アレルギー] 17.9g [食物繊維] 2.3g		
12 (水)	気仙沼産カツオカツ ●平し海老入り卵の花 ●鶏肉とお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) ●小松菜とちくわの煮置き ●白煮揚げ ●ごはん	肉じゃが ●切干大根煮 ●鶏さつま揚げ ●ツナマヨコーン ●広島菜漬け ●ごはん	483kcal [アレルギー] 17.6g [食物繊維] 1.7g
	565kcal [アレルギー] 16.2g [食物繊維] 2.0g		
13 (木)	鶏肉の二色巻き ●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 ●大豆ちりめん ●おかか生煮 ●ごはん	ナガメバルのトマト煮 付)キャベツと人参の炒め ●マカロニサラダ ●鶏肉入り玉子とじ ●おくらと海菜のお返し ●大根としその煮物 ●ごはん	452kcal [アレルギー] 17.4g [食物繊維] 2.3g
	509kcal [アレルギー] 16.1g [食物繊維] 1.9g		
14 (金)	にしんみぞれ煮 付)花形人参 ●ミートボール(オニオンソース) ●豆腐干と野菜の中華和え ●小松菜とちくわの煮置き ●しば漬け ●ごはん	メンチカツ ●ささげのお返し ●ささぎごぼうと厚揚げの金平 ●鶏肉と春雨の中華和え ●鶏レバー煮 ●鶏めたくあん ●ごはん	567kcal [アレルギー] 17.6g [食物繊維] 2.3g
	502kcal [アレルギー] 18.7g [食物繊維] 2.0g		
15 (土)	豚肉の葱塩ソース ●香辛バスタ ●大根サラダ ●五目厚焼き玉子 ●キャロットラペ ●ごはん	いわし紀州煮 付)味噌いんげん ●ささぎごぼうと厚揚げの金平 ●畑のお肉の旨煮 ●チンゲン菜と人参のお返し ●胡瓜漬け ●ごはん	473kcal [アレルギー] 19.4g [食物繊維] 1.9g
	504kcal [アレルギー] 17.9g [食物繊維] 1.9g		
16 (日)	さば味噌煮 付)人参 ●小松菜の和え物 ●野菜と木耳の彩り炒め ●高菜 ●野菜菜入り大根の漬物 ●ごはん	和風おろしソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●じゃが芋とおからのサラダ ●ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り) ●おくらのおかか和え ●塩えんどう豆 ●ごはん	544kcal [アレルギー] 17.5g [食物繊維] 2.0g
	538kcal [アレルギー] 17.5g [食物繊維] 1.8g		

4 週目		普通食	
昼食		夕食	
17 (月)	鶏ごぼうフライ ●さつま芋煮 ●高野豆腐の煮め煮 ●いんげんのピーナッツ和え ●厚揚げ ●ごはん	スケソウダラ煮付け 付)花形人参 ●平糖ピーマン(大豆ミート入り) ●花菜のポトフ ●小豆煮 ●しそ煮 ●ごはん	430kcal [アレルギー] 16.6g [食物繊維] 1.6g
	557kcal [アレルギー] 1.8g [食物繊維] 1.8g		
18 (火)	豚肉の南蛮風 ●ひじき煮 ●大根入り豆腐団子 ●ツナとほうれん草の和え物 ●あみ佃煮 ●ごはん	厚揚げの塩そぼろあん ●スクランブルエッグ(人参) ●鶏肉と春雨の中華和え ●ささぎきんぴらごぼう ●胡瓜の生煮付け ●ごはん	497kcal [アレルギー] 17.0g [食物繊維] 2.0g
	492kcal [アレルギー] 17.4g [食物繊維] 2.3g		
19 (水)	チキンミートローフ (トッピングソース(トマト)) ●マカロニと果物のサラダ ●厚焼き玉子(関東風) ●ちりめんじゃこの佃煮 ●切り昆布煮 ●ごはん	ぶり照焼 付)人参 ●豆腐入りしっとり卵の花 ●キャベツの洋風煮 ●うずら豆 ●紅芯大根 ●ごはん	500kcal [アレルギー] 16.3g [食物繊維] 1.3g
	545kcal [アレルギー] 1.9g [食物繊維] 1.9g		
20 (木)	さわら塩焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●しょうまい ●フロッグリーのカニカマあんかけ ●若布と干し海老の煮置き ●ふき味噌きゅうり(角一味噌) ●ごはん	若鶏から揚げ 付)ナポリタン ●ささげの胡麻和え ●ポテトとウィンナー ●ツナマヨコーン ★おかか煮 ●ごはん	536kcal [アレルギー] 16.7g [食物繊維] 2.0g
	488kcal [アレルギー] 20.1g [食物繊維] 2.2g		
21 (金)	茄子と大豆ミートのカレー風味 ●切干大根煮 ●さつまいも揚げ ●人参しりしり ●大根の甘煮 ●広島菜漬け ●ごはん	メバル煮付け 付)味噌いんげん ●さつまいもの甘煮 ●豆乳と野菜の中華和え ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●小松菜とちくわの煮置き ●しば漬け ●ごはん	445kcal [アレルギー] 16.5g [食物繊維] 1.6g
	508kcal [アレルギー] 16.3g [食物繊維] 2.0g		
22 (土)	★シラフライ ●蓮根そぼろ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●大豆の甘煮 ●チンゲン菜と人参のお返し ●胡瓜漬け ●ごはん	★鶏肉のゆずおろし(高知産ゆず使用) ●マカロニサラダ ●鶏肉と春雨の中華和え ●チンゲン菜と人参のお返し ●おかか煮 ●ごはん	466kcal [アレルギー] 16.4g [食物繊維] 1.8g
	561kcal [アレルギー] 17.9g [食物繊維] 1.8g		
23 (日・祝)	豚肉の生姜風味 付)人参 ●大豆入り豆腐しんじょう ●わかばおひたし ●しば漬け ●おくら ●ごはん	あじ塩焼き 付)花形人参 ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●豆腐と野菜のそぼろあん ●花菜六豆 ●赤しそ大根 ●ごはん	476kcal [アレルギー] 21.2g [食物繊維] 1.5g
	461kcal [アレルギー] 16.5g [食物繊維] 2.4g		

2 週目		普通食	
昼 食		夕 食	
3 (月・祝)	豚肉のトマトソース ●玉子焼(ミルフィーユ仕立て) ●茄子と肉の味噌炒め ツナマヨコーン ★胡瓜とアカモクの酢の物 ●ごはん	にしん甘辛煮 付)人参 ●マカロニと果物のサラダ 鶏さつま揚げ ●小松菜のお返し ●赤しそ大根 ●ごはん	539kcal [アレルギー] 17.1g [食物繊維] 1.7g
	527kcal [アレルギー] 17.2g [食物繊維] 1.5g		
4 (火)	白身フライ(タルタルソース) ●ささげのお返し ●キャベツの洋風煮 ●鶏レバー煮 ●白煮揚げ ●ごはん	豚肉と蓮根のコチジャンソース ●切干大根煮 ●春雨と野菜のそぼろ炒め ●黒豆 ●胡瓜漬け ●ごはん	495kcal [アレルギー] 17.2g [食物繊維] 2.0g
	487kcal [アレルギー] 17.2g [食物繊維] 1.7g		
5 (水)	若鶏の塩焼き 付)キャベツと人参の炒め ●さつまいも ●豆腐干と野菜の中華和え ●野菜のマリネ ●鶏めたくあん ●ごはん	サーモンバーグ 付)ナポリタン ●さつまいもの甘煮 ●高野豆腐の煮め煮 ●おくらのおかか和え ●木耳生煮 ●ごはん	523kcal [アレルギー] 16.0g [食物繊維] 2.0g
	486kcal [アレルギー] 18.4g [食物繊維] 1.5g		
6 (木)	いわし山椒煮 付)人参 ●ミートボール(柚子おろし) ●野菜と木耳の彩り炒め ●小豆煮 ●広島菜漬け ●ごはん	鶏肉と茄子の黒酢あん ●香辛バスタ ●ささぎごぼうと厚揚げの金平 ●人参しりしり ●あみ佃煮 ●ごはん	482kcal [アレルギー] 21.7g [食物繊維] 1.5g
	495kcal [アレルギー] 19.8g [食物繊維] 1.5g		
7 (金)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ●マカロニのクリーム煮 ●ささみフライ(鴨入り) ●チンゲン菜と人参のお返し ●塩えんどう豆 ●ごはん	さば塩焼 付)れんこんの甘酢漬け ●小松菜の和え物 ●大根サラダ ●大豆の甘煮 ●切り昆布煮 ●ごはん	522kcal [アレルギー] 21.7g [食物繊維] 1.9g
	521kcal [アレルギー] 17.8g [食物繊維] 2.1g		
8 (土)	あじみりん焼き 付)花形人参 ●つくねの甘酢あん ●がんもとの野菜の煮め煮 ●おくらと胡麻和え ●しば漬け ●ごはん	牛すき焼き風コロケ ●豆腐入りしっとり卵の花 ●鶏肉と春雨の中華和え ●ちりめんじゃこの佃煮 ●野菜菜入り大根の漬物 ●ごはん	591kcal [アレルギー] 16.4g [食物繊維] 1.9g
	481kcal [アレルギー] 20.6g [食物繊維] 1.7g		
9 (日)	麻婆豆腐 ●豆サラダ ●出汁巻き玉子 ●いんげんのピーナッツ和え ●胡瓜漬け ●ごはん	豚肉のレモンソース ●しょうまい ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●若布と干し海老の煮置き ●桜でんぶ ●ごはん	471kcal [アレルギー] 17.7g [食物繊維] 2.3g
	502kcal [アレルギー] 17.7g [食物繊維] 2.0g		

5 週目		普通食	
昼 食		夕 食	
24 (月・祝)	いわしかつお節煮 付)人参 ●湯通しチンゲン菜 ●ささぎごぼうと厚揚げの金平 ★青島産長芋と胡瓜の和え物 ●肉味噌(角一味噌) ●ごはん	トマトソースハンバーグ 付)ペペロンチーノ ●干し海老入り卵の花 ●大根サラダ ●高菜ナムル ●参ずいきの酢物 ●ごはん	543kcal [アレルギー] 17.0g [食物繊維] 2.2g
	472kcal [アレルギー] 1.7g [食物繊維] 1.7g		
25 (火)	炭火焼き鳥 ●おかず煮 ●白菜と青菜のそぼろあんかけ ●おくらのおかか和え ●切り昆布煮 ●ごはん	気仙沼産マグロカツ ●ささげのお返し ●畑のお肉の旨煮 ●黒豆 ●キャロットラペ ●ごはん	572kcal [アレルギー] 17.0g [食物繊維] 1.9g
	475kcal [アレルギー] 17.4g [食物繊維] 2.0g		
26 (水)	ホッケ塩焼き 付)味噌いんげん ●平糖ピーマン(大豆ミート入り) ★青島産長芋と胡瓜の和え物 ●枝豆とコーンのカラフルマリネ ●胡瓜漬け ●ごはん	麻婆茄子(角一味噌) ●さつまいも ●豆腐干と野菜の中華和え ●大根とルッコラのサラダ ●ザーサイ炒め ●ごはん	494kcal [アレルギー] 16.1g [食物繊維] 2.0g
	479kcal [アレルギー] 1.5g [食物繊維] 1.5g		
27 (木)	ぐるっと味めぐり! 山陰山陽の旅弁当 ★ご馳走の日★ 内容はP.9-10を ご覧ください	さばバター醤油炙り焼き 付)れんこんの甘酢漬け ●ほうれん草と人参の煮置き ●チキンボールトマトソース ●いんげんのピーナッツ和え ●胡瓜の生煮付け ●ごはん	528kcal [アレルギー] 18.7g [食物繊維] 1.6g
	536kcal [アレルギー] 16.7g [食物繊維] 2.0g		
28 (金)	えびカツ ●ツナの梅風味バスタ ●キャベツと肉の味噌炒め ●おくらと海藻のお返し ●紅芯大根 ●ごはん	鶏肉とインゲンのオイスターソース ●パンキンサラダ ●キャベツとさつま揚げの中華煮 ●大豆ちりめん ●しば漬け ●ごはん	473kcal [アレルギー] 17.0g [食物繊維] 2.3g
	574kcal [アレルギー] 16.6g [食物繊維] 2.0g		
29 (土)	ブレンオムレツ(ミートソース) ●切干大根煮 ●鶏肉と春雨の中華和え ●チンゲン菜と人参のお返し ●おかか生煮 ●ごはん	豚肉とがんもの煮め煮 ●ミートボール(オニオンソース) ●ポテトとウィンナー ●キャベツのマリネ ●あみ佃煮 ●ごはん	490kcal [アレルギー] 16.6g [食物繊維] 1.7g
	434kcal [アレルギー] 16.0g [食物繊維] 2.0g		
30 (日)	赤魚白醤油風味焼き 付)れんこんの甘酢漬け ★久米産紅芋のうむくじボール ●キャベツの洋風煮 ●ささぎきんぴらごぼう ●広島菜漬け ●ごはん	だしから揚げ(タルタルソース) ●マカロニのクリーム煮 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ほうれん草のごま和え ●鶏めたくあん ●ごはん	539kcal [アレルギー] 21.6g [食物繊維] 1.9g
	461kcal [アレルギー] 16.1g [食物繊維] 1.0g		