



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。



1 週目		普通食
朝食	夕食	
若鶏から揚げ 付)キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 豆腐と野菜のそぼろあん ツナマヨコーン 大根のしそ風味漬 ごはん	サーモンバーグ 付)ナポリタン 豆ひじき ポテトとウィンナー 小松菜のお浸し キャロットラペ ごはん	【エネルギー】520kcal 【たんぱく質】16.1g 【脂質】2.3g 【食塩相当量】1.8g

13 ※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。 ※付)はメインのおかずの付け合わせです。

2 週目		普通食
朝食	夕食	
さわらみりん焼き 付)花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 大根サラダ わかび菜おひたし 胡瓜漬 ごはん	酢豚 さきのお浸し 茄子と肉の味噌炒め 黒豆 おから生煮 ごはん	【エネルギー】508kcal 【たんぱく質】15.7g 【食塩相当量】1.9g
鶏肉とインゲンのオイスターソース おかず豆 たこ入り豆腐しんじょう キャベツのマリネ 野沢菜入り大根の漬物 ごはん	いわし山椒煮 付)人参 かぼちゃの田舎煮 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海苔の当座煮 塩えんどう豆 ごはん	【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】17.2g 【食塩相当量】1.6g
あじ西京焼き 付)れんこんの甘酢漬 香辛バスカ 大根と豆腐の金平 花斗六豆 胡瓜の生煮漬 ごはん	牛すき焼き風コロッケ ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の煮め 鶏肉と野菜の炒め 鶏みたくあん ごはん	【エネルギー】563kcal 【たんぱく質】17.2g 【食塩相当量】1.8g
豚肉とがんもの含め煮 さつまいもの甘煮 大根のそぼろあん 鶏肉と人参の炒め ★おかず生煮 ごはん	デミグラスソースハンバーグ 付)ペロンチーノ ひじき煮 肉入り野菜炒め 枝豆とコーンのカラフルマリネ しば漬け ごはん	【エネルギー】527kcal 【たんぱく質】16.6g 【食塩相当量】2.8g
気仙沼産カツオカツ さきおの胡麻和え 大根入り豆腐団子 うずら豆 キャロットラペ ごはん	鶏肉と茄子の黒酢あん 干し海老入り卵の花 野菜と木耳の彩り炒め チンゲン菜と人参のお浸し 赤しそ大根 ごはん	【エネルギー】459kcal 【たんぱく質】17.2g 【食塩相当量】1.6g
若鶏の塩焼き 付)ナポリタン お豆と豆腐の煮物 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚揚げ玉子 紅芯大根 ごはん	ナガメバルのトマト煮 付)キャベツと人参の炒め 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ(玉乳入り) さきおききりらごぼろ 胡瓜漬 ごはん	【エネルギー】462kcal 【たんぱく質】16.6g 【食塩相当量】2.2g
スケソウダラ煮付け 付)焼いたんげん 付)サザン プロコリーのカカマあんかけ ほうれん草白和え 鶏そぼろ ごはん	麻婆春雨 鶏肉入り玉子とじ ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬 ごはん	【エネルギー】482kcal 【たんぱく質】17.1g 【食塩相当量】1.7g

※「★印」が地産外産の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。 14

3 週目		普通食
朝食	夕食	
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん ラタトゥイユ いんげんのピーナツ和え 鶏みたくあん ごはん	にしんみぞれ煮 付)人参 鶏そぼろ 鶏のお肉の煮物 ★高野豆腐と胡瓜の和え物 あみこ ごはん	【エネルギー】520kcal 【たんぱく質】16.6g 【食塩相当量】1.9g
さば塩焼き 付)花形人参 出汁煮きんぎょ 小松菜のお浸し 赤しそきのり物 ごはん	鶏ごぼろフライ 鶏そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 小豆煮 ★さつまいもの煮物 ごはん	【エネルギー】506kcal 【たんぱく質】19.4g 【食塩相当量】1.3g
トマトソースハンバーグ 付)ペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツの洋風煮 人参しりしり 塩えんどう豆 ごはん	ぶりの揚げ煮 付)焼いたんげん マカロニと果物のサラダ たこ入り豆腐しんじょう おくらと海苔のお浸し 肉味噌(角一味噌) ごはん	【エネルギー】545kcal 【たんぱく質】16.2g 【食塩相当量】2.1g
★シラネ田揚げ(甘酢あん) ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と春雨の中華和え 大豆の甘煮 胡瓜漬 ごはん	鶏肉とぶなしめじの和風醤油 玉子焼(ミルクフィッシュ仕立て) さきおききりらごぼろ 大根とレタスのサラダ 切り昆布煮 ごはん	【エネルギー】454kcal 【たんぱく質】18.5g 【食塩相当量】1.8g
厚揚げの塩そぼろあん ひじき煮 ポテトとウィンナー 鶏レバー煮 大根のしそ風味漬 ごはん	あじみりん焼き 付)花形人参 香辛バスカ がんもとの煮め煮 花斗六豆 胡瓜漬 ごはん	【エネルギー】466kcal 【たんぱく質】16.9g 【食塩相当量】2.2g
いわし紀州煮 付)人参 さきのお浸し 鶏さつまいも 若布と干し海苔の当座煮 胡瓜漬 ごはん	豚肉と木耳の中華旨煮 ミートボール(柚子おろし) 白米と野菜のそぼろあんかけ ツナマヨコーン ★おかず煮 ごはん	【エネルギー】474kcal 【たんぱく質】18.7g 【食塩相当量】2.2g
鶏肉と蓮根のチリソース さつまいもの甘煮 厚揚げ玉子(関東風) おから胡麻和え 胡瓜の生煮漬 ごはん	気仙沼産マグロカツ さつまいもの甘煮 鶏のお肉とキャベツの味噌炒め(角一味噌) チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布 ごはん	【エネルギー】495kcal 【たんぱく質】15.5g 【食塩相当量】1.8g

15 ※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。 ※付)はメインのおかずの付け合わせです。

4 週目		普通食
朝食	夕食	
ふんわり豆腐ハンバーグ 付)ナポリタン スクランブルエッグ(人参) 野菜と木耳の彩り炒め ツナとほうれん草の和え物 紅芯大根 ごはん	米子生き活き フレ飯弁当 内容 P.11-12を ご覧ください	【エネルギー】560kcal 【たんぱく質】17.7g 【食塩相当量】2.3g
麻婆茄子(角一味噌) 野菜しんじょう 高野豆腐の煮め煮 黒豆 高菜ちりめん ごはん	銀ひらす照焼き 付)れんこんの甘酢漬 平鍋ビーフン(大豆ミート入り) チキンボールトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し 鶏みたくあん ごはん	【エネルギー】515kcal 【たんぱく質】19.3g 【食塩相当量】2.0g
いかフライ 豆ひじき 春雨と野菜のそぼろ炒め ★さきおききりらごぼろ 煮しめ ごはん	豚大根 ふきと油揚げの田舎煮 豆腐干と野菜の中華和え 枝豆とコーンのカラフルマリネ ★おかず生煮 ごはん	【エネルギー】539kcal 【たんぱく質】18.2g 【食塩相当量】1.9g
鶏肉の二色巻き マカロニと果物のサラダ ラタトゥイユ ちりめんじゃこの佃煮 ザーサイ炒め ごはん	さわら塩焼き 付)花形人参 ミートボール(オニオンソース) 豆腐と野菜のそぼろあん わさび菜おひたし 大根のしそ風味漬 ごはん	【エネルギー】531kcal 【たんぱく質】15.0g 【食塩相当量】1.8g
にしん甘辛煮 付)焼いたんげん 鶏肉入りチンゲン菜 さきおききりらごぼろと豆腐揚げの金平 豆腐と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌) 鶏肉のしれれ煮 ごはん	豚肉のトマトソース 付)れんこんの甘酢漬 ロールキャベツ さきみの梅肉和え 塩えんどう豆 ごはん	【エネルギー】472kcal 【たんぱく質】17.0g 【食塩相当量】1.8g
和風おろしソースハンバーグ 付)ペロンチーノ 鶏のお肉とキャベツの味噌炒め 野菜とウィンナーの炒め物 いんげんのピーナツ和え あみこ ごはん	白身フライ(タルタルソース) ひじき煮 がんもとの煮め煮 大根の甘煮 豆乳入り大根の漬物 ごはん	【エネルギー】508kcal 【たんぱく質】16.1g 【食塩相当量】2.2g
ぶり照焼 付)人参 しゅうまい 白米と野菜のそぼろあんかけ 小豆煮 胡瓜漬 ごはん	茄子と大豆ミートのカレー風味 香辛バスカ 鶏さつまいも 人参しりしり 赤しそきのり物 ごはん	【エネルギー】513kcal 【たんぱく質】15.5g 【食塩相当量】1.8g

※「★印」が地産外産の食材を使ったメニューです。 ※メニューは食材事情により、予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。 16

5 週目		普通食
朝食	夕食	
メンチカツ さつまいもの甘煮 高野豆腐と野菜の煮物 ツナのマリネ 切り昆布煮 ごはん	いわしかつお節煮 付)花形人参 鶏肉と春雨(角一味噌) 大根サラダ 若布と干し海苔の当座煮 しば漬け ごはん	【エネルギー】466kcal 【たんぱく質】15.1g 【食塩相当量】1.9g
あじ塩焼き 付)焼いたんげん お豆と豆腐の煮物 鶏のお肉の煮物 ごぼろサラダ 白菜漬 ごはん	つくね(くわい入) お豆と豆腐の煮物 ポテトとウィンナー おくらのおかか和え 赤しそ大根 ごはん	【エネルギー】519kcal 【たんぱく質】16.8g 【食塩相当量】2.2g
豚肉の生姜風味 干し海老入り卵の花 キャベツとさつまいもの中華煮 チンゲン菜と人参のお浸し 鶏みたくあん ごはん	麻婆豆腐 付)キャベツと人参の炒め さきおききりらごぼろ うずら豆 広島菜漬 ごはん	【エネルギー】467kcal 【たんぱく質】15.2g 【食塩相当量】2.1g
メバル煮付け 付)人参 さきのお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め 黒豆 紅芯大根 ごはん	炭火焼き鳥 おかず煮 キャベツの洋風煮 鶏肉とツナの煮物 あみこ ごはん	【エネルギー】458kcal 【たんぱく質】18.6g 【食塩相当量】1.6g
チキンと野菜のガーリック風味 ミートボール(柚子おろし) ラタトゥイユ 小松菜のお浸し 赤しそきのり物 ごはん	えびカツ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏さつまいも(関東風) さきおききりらごぼろ 野菜入り大根の漬物 ごはん	【エネルギー】454kcal 【たんぱく質】17.2g 【食塩相当量】1.6g
ホッケ塩焼き 付)花形人参 豆サラダ ちくわの磯辺揚げ(玉乳入り) おくらと海苔のお浸し 鶏そぼろ ごはん	肉じゃが ツナの梅風味(バスカ) 野菜と木耳の彩り炒め ちりめんじゃこの佃煮 胡瓜の生煮漬 ごはん	【エネルギー】491kcal 【たんぱく質】20.0g 【食塩相当量】1.4g

17 ※お米の産地情報につきましては、ご利用店舗にお問い合わせください。 ※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。 ※付)はメインのおかずの付け合わせです。