

栄養価を管理した
おいしい健康応援お弁当

NO.1~
NO.12

月・火

1 トリプルチキンカツ弁当



- ごはん
- チキンカツのタルタルソースがけ
- がんもの含め煮
- 金平ごぼう
- ポテトサラダ
- わらび餅

栄養価	エネルギー	656 kcal	食塩	1.6 g
	たんぱく質	19.7 g	リン	226 mg
	脂質	18.4 g	カリウム	412 mg

水・木

2 梅だれ豆腐ハンバーグ弁当



- ごはん
- 豆腐ハンバーグ
- 梅ソース添え
- 鶏の唐揚げ
- はるさめサラダ
- 磯辺揚げ

栄養価	エネルギー	652 kcal	食塩	1.9 g
	たんぱく質	17.7 g	リン	205 mg
	脂質	26.5 g	カリウム	328 mg

金・土

3 香るさわらの山椒焼き弁当



- ごはん
- さわらの山椒焼き
- かぼちゃ天ぷら
- 大根の煮物
- マカロニサラダ
- 青菜漬け

栄養価	エネルギー	618 kcal	食塩	1.5 g
	たんぱく質	19.8 g	リン	247 mg
	脂質	23.7 g	カリウム	527 mg

4 ロールキャベツのトマト煮弁当



- ごはん
- ロールキャベツのトマト煮
- ソース串カツ
- コロッケ
- 厚焼き玉子
- 三色豆

栄養価	エネルギー	663 kcal	食塩	1.7 g
	たんぱく質	18.3 g	リン	225 mg
	脂質	21.3 g	カリウム	518 mg

5 赤魚の焼き浸し弁当



- ゆかりごはん
- 赤魚の焼き浸し
- れんこん天
- キャロットラペ
- 彩ひじき煮
- ポテトサラダ

栄養価	エネルギー	622 kcal	食塩	1.6 g
	たんぱく質	19.3 g	リン	239 mg
	脂質	21.3 g	カリウム	508 mg

6 あじフライ弁当



- ごはん
- あじフライ
- タルタルソース添え
- 切り干し大根煮
- しゅうまい
- 里いもの煮物

栄養価	エネルギー	657 kcal	食塩	1.7 g
	たんぱく質	18.7 g	リン	218 mg
	脂質	23.0 g	カリウム	475 mg

7 おろしだれ豚ヒレカツ弁当



- ごはん
- ヒレカツのおろしソースがけ
- ちくわ天
- なます
- 豆と野菜の彩り煮

栄養価	エネルギー	655 kcal	食塩	1.6 g
	たんぱく質	18.7 g	リン	212 mg
	脂質	23.1 g	カリウム	374 mg

8 鶏肉の柚子胡椒焼き弁当



- ごはん
- 鶏肉の柚子胡椒焼き
- あじの竜田揚げ
- タルタルソース
- 小松菜とツナのソテー
- ごぼうサラダ
- かぼちゃ煮

栄養価	エネルギー	634 kcal	食塩	1.2 g
	たんぱく質	19.6 g	リン	243 mg
	脂質	25.5 g	カリウム	488 mg

9 豚肉と野菜の甘辛炒め弁当



- ごはん
- 豚肉の甘辛炒め
- がんもの含め煮
- わさび菜漬
- マカロニサラダ

栄養価	エネルギー	628 kcal	食塩	1.5 g
	たんぱく質	19.7 g	リン	220 mg
	脂質	24.5 g	カリウム	436 mg

10 さばの竜田揚げ弁当



- ゆかりごはん
- さばの竜田揚げ
- 大根おろしだれ
- 厚焼き玉子
- 茄子の田楽風
- ごぼうのピリ辛炒め

栄養価	エネルギー	626 kcal	食塩	1.5 g
	たんぱく質	19.8 g	リン	242 mg
	脂質	22.2 g	カリウム	415 mg

11 えびフライ&串カツ弁当



- ごはん
- えびフライ
- タルタルソースがけ
- 豚玉串カツ
- ひじきの煮物
- ツナと野菜のソテー

栄養価	エネルギー	675 kcal	食塩	1.4 g
	たんぱく質	18.9 g	リン	233 mg
	脂質	24.4 g	カリウム	335 mg

12 肉団子の甘酢あんかけ弁当



- ごはん
- 肉団子と野菜の甘酢あんかけ
- ポーク焼売
- 春雨のさっぱりサラダ
- フルーツ

栄養価	エネルギー	636 kcal	食塩	1.9 g
	たんぱく質	15.0 g	リン	180 mg
	脂質	15.5 g	カリウム	589 mg

月・火

13 豚肉の中華風炒め弁当



- ・ごはん
- ・豚肉と野菜のオイスターソース炒め
- ・ハムカツ
- ・やわらか大根煮
- ・マカロニサラダ

栄養価	エネルギー	619 kcal	食塩	1.6 g
	たんぱく質	19.4 g	リン	206 mg
	脂質	25.2 g	カリウム	371 mg

水・木

14 洋風デミソースバーグ弁当



- ・ゆかりごはん
- ・ハンバーグのデミグラスソース
- ・イカフライ
- ・タルタルソース添え
- ・三色豆
- ・人参サラダ

栄養価	エネルギー	618 kcal	食塩	1.8 g
	たんぱく質	18.2 g	リン	209 mg
	脂質	20.8 g	カリウム	371 mg

金・土

15 ダブルさばの味噌煮弁当



- ・ごはん
- ・さばの味噌煮
- ・豆と野菜の彩り煮
- ・かぼちゃ天ぷら
- ・ミートボール
- ・しそ酢和え

栄養価	エネルギー	614 kcal	食塩	1.9 g
	たんぱく質	19.6 g	リン	242 mg
	脂質	23.7 g	カリウム	440 mg

16 とり天ゆかり弁当



- ・ゆかりごはん
- ・鶏天の甘だれかけ
- ・里芋の煮物
- ・磯辺揚げ
- ・ごぼうサラダ
- ・ひじき煮

栄養価	エネルギー	619 kcal	食塩	1.6 g
	たんぱく質	18.5 g	リン	221 mg
	脂質	21.3 g	カリウム	583 mg

17 さわらの西京焼&串カツ弁当



- ・ごはん
- ・さわらの西京焼
- ・ソース串カツ
- ・野菜の炊き合わせ
- ・たけのこのおかか煮
- ・小松菜ソテー

栄養価	エネルギー	632 kcal	食塩	1.5 g
	たんぱく質	19.8 g	リン	233 mg
	脂質	22.8 g	カリウム	419 mg

18 ハムカツ&コロッケ弁当



- ・ごはん
- ・ハムカツのピザトマトソースがけ
- ・野菜コロッケ
- ・厚焼き玉子
- ・切り干し大根煮

栄養価	エネルギー	622 kcal	食塩	1.7 g
	たんぱく質	17.8 g	リン	200 mg
	脂質	21.7 g	カリウム	394 mg

19 タルタル白身フライ弁当



- ・ごはん
- ・白身フライ
- ・タルタルソースがけ
- ・甘辛つくね
- ・金平ごぼう
- ・三色豆
- ・フルーツ

栄養価	エネルギー	665 kcal	食塩	1.5 g
	たんぱく質	19.3 g	リン	232 mg
	脂質	19.7 g	カリウム	383 mg

20 ポーク焼売弁当



- ・ごはん
- ・ポーク焼売
- ・いかフライのチリソースがけ
- ・春雨のさつぱりサラダ
- ・ツナと野菜のソテー

栄養価	エネルギー	644 kcal	食塩	1.4 g
	たんぱく質	18.4 g	リン	221 mg
	脂質	21.9 g	カリウム	340 mg

21 とりから南蛮弁当



- ・ごはん
- ・鶏の唐揚げ
- ・南蛮ソース
- ・大根と人参の煮物
- ・れんこん天ぷら
- ・かぼちゃのほっくり煮
- ・わさび菜漬

栄養価	エネルギー	630 kcal	食塩	1.5 g
	たんぱく質	16.6 g	リン	216 mg
	脂質	20.6 g	カリウム	537 mg

22 トマトチキンハンバーグ弁当



- ・ごはん
- ・ハンバーグのトマトソース
- ・ちくわ天
- ・ポテトサラダ
- ・豆と野菜の彩り煮
- ・デザート

栄養価	エネルギー	674 kcal	食塩	1.8 g
	たんぱく質	17.9 g	リン	193 mg
	脂質	24.1 g	カリウム	455 mg

23 えびといかの海鮮フライ弁当



- ・ごはん
- ・えびかつのマヨソース
- ・いかフライ
- ・ひじきの煮物
- ・甘酢れんこん

栄養価	エネルギー	647 kcal	食塩	1.7 g
	たんぱく質	17.1 g	リン	233 mg
	脂質	23.0 g	カリウム	421 mg

24 鶏肉のバジル焼きクリーミー弁当



- ・ごはん
- ・鶏肉のバジル焼き
- ・ホワイトソース添え
- ・コロッケ
- ・ごぼうサラダ
- ・人参のごま酢和え
- ・小松菜ソテー

栄養価	エネルギー	653 kcal	食塩	1.9 g
	たんぱく質	19.2 g	リン	243 mg
	脂質	26.0 g	カリウム	538 mg