

【10月】すくすく弁当(小)献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯130g...エネルギー 219kcal

★★ すくすく弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



お子様のための配食サービス



すくすく弁当

綾瀬海老名座間店

綾瀬市寺尾北2-6-7 かしわ台コーポ1-E

0467-50-0257

	昼食	夕食		昼食	夕食
10月1日	ロールキャベツ煮	牛肉のトマト煮	10月8日	豚の生姜焼き	チキンカレー
金		マカロニサラダ	金	じゃがバター	青菜のソテー
10月2日	あざりとほうれん草の玉子とじ	ワカメの酢の物	10月9日	キャベツのレモン酢和え	福神漬
10月3日	チンゲン菜ともやしナムル	さつま芋の彩煮	土	山菜煮	コーンとツナのサラダ
10月4日	インゲンと豚肉炒め	エネルギー 84kcal	土	エネルギー 150kcal	エネルギー 156kcal
10月5日	エネルギー 84kcal	塩分 1.5g	10月10日	エネルギー 150kcal	塩分 2.1g
10月6日	サワラの煮付け	豚肉とゴボウの生姜煮	10月11日	コロッケ	サバの甘酢あん風
10月7日	切干大根煮	蓮根レモン漬	10月12日	切干大根の酢の物	ワカメとカニカマの酢の物
10月8日	オクラと昆布のたくあんちらし	菊蕪と露のさら煮	10月13日	ひじき入り白和え	露とアスパラの温サラダ
10月9日	牛蒡とベーコンのソテー	ゴマドレサラダ	10月14日	ナスの味噌炒め	甘芋大根とこんにゃくの炒め煮
10月10日	エネルギー 166kcal	エネルギー 101kcal	10月15日	エネルギー 154kcal	エネルギー 169kcal
10月11日	塩分 1.4g	塩分 1.0g	10月16日	塩分 1.0g	塩分 1.1g
10月12日	鶏の柚子胡椒焼き	鮭のごま風味焼き	10月17日	チキンステーキ(トマトソース)	豚すき
10月13日	しっとり卵の花	じゃが芋のマーボー炒め	10月18日	ジャーマンポテト	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
10月14日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし	10月19日	甘酢蓮根	青菜とコーンのソテー
10月15日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	10月20日	つきこんのおかか煮	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え
10月16日	エネルギー 117kcal	エネルギー 158kcal	10月21日	エネルギー 134kcal	エネルギー 84kcal
10月17日	塩分 1.1g	塩分 0.7g	10月22日	エネルギー 138kcal	エネルギー 128kcal
10月18日	ブリの照焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	10月23日	サワラのもろみ焼き	和風ハンバーグ
10月19日	ひじきと大豆の煮物	南瓜と蓮根のハニーソース	10月24日	温野菜サラダ	りぼんパスタのペペロン風
10月20日	味噌風味きんぴらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め	10月25日	昆布のピリ辛風味	ツナのあっさり煮
10月21日	きのこのおひたし	四色なます	10月26日	牛蒡煮	ほうれん草のベーコン和え
10月22日	エネルギー 149kcal	エネルギー 83kcal	10月27日	エネルギー 138kcal	エネルギー 128kcal
10月23日	塩分 0.7g	塩分 1.0g	10月28日	鶏の照焼き	焼肉
10月24日	牛肉と野菜のオイスター炒め	八宝菜	10月29日	筍の土佐煮	ズッキーニとアスパラのソテー
10月25日	ビーンズサラダ	タマゴマカロニサラダ	10月30日	小松菜の菜種和え	マカロニトマトソテー
10月26日	ほうれん草のツナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え	10月31日	白菜の中華マリネ	じゃが芋のおかか煮
10月27日	蓮根の玉子とじ	小松菜の辛子和え	11月1日	エネルギー 146kcal	エネルギー 122kcal
10月28日	エネルギー 114kcal	エネルギー 89kcal	11月2日	エネルギー 146kcal	エネルギー 122kcal
10月29日	塩分 1.2g	塩分 1.1g	11月3日	塩分 1.1g	塩分 1.2g
10月30日	ツナオムレツ	鶏のスパイス炒め	11月4日	鮭の粕漬焼き	どんかつ
10月31日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	若竹煮	11月5日	ブロッコリーのベーコンソテー	濃厚ポテトサラダ
11月1日	小松菜のおかか和え	ズッキーニのみぞれ和え	11月6日	高野豆腐のそぼろ煮	コーンと玉葱のおかか炒め
11月2日	うずら豆	インゲンとさつま揚げの金平	11月7日	南蛮きんぴら風	すき昆布煮
11月3日	エネルギー 97kcal	エネルギー 113kcal	11月8日	エネルギー 118kcal	エネルギー 180kcal
11月4日	塩分 1.1g	塩分 1.1g	11月9日	塩分 0.7g	塩分 0.9g
11月5日	味噌つくね	赤魚の煮付け	11月10日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	白身魚の煮付け
11月6日	シェルマカロニサラダ	白菜の炒め漬	11月11日	ふきの二杯酢	人参と玉子の炊き合わせ
11月7日	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布ム	11月12日	白菜の錦和え	小松菜の胡麻和え
11月8日	ソーセージときのこのニンニク風味	大豆大根	11月13日	竹の子のピリ辛炒め	蓮根の梅和え
11月9日	エネルギー 154kcal	エネルギー 97kcal	11月14日	エネルギー 95kcal	エネルギー 82kcal
11月10日	塩分 1.5g	塩分 1.2g	11月15日	塩分 1.2g	塩分 1.3g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15日	ホッケのみりん焼き	トマトオムレツ	豚肉とアスパラのどり辛炒め	サバのおろし煮	モウカの竜田揚げ(醤油ソース)	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ
金	豆腐の煮やっこ	厚揚げの煮物	大根と椎茸の煮物	きんぴら蓮根	ズッキーニとアスパラのソテー	豆腐の柚子あんかけ
10月16日	大根の甘酢漬け	牛蒡の胡麻酢和え	オクラの梅和え	茄子のサレノ風	キャベツとツナのレモン酢和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの
日	蒸し鶏のニラソースかけ	三色豆(黒豆・白花豆)	浅炊ふき	きくらげの酢の物	ほうれん草の煮浸し	うぐいす豆
	エネルギー 105kcal 塩分 1.1g	エネルギー 89kcal 塩分 1.2g	エネルギー 104kcal 塩分 1.1g	エネルギー 153kcal 塩分 0.7g	エネルギー 101kcal 塩分 0.6g	エネルギー 94kcal 塩分 1.2g
10月17日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	若鶏の利休焼き	アジ白醤油風味焼き	鶏肉と里芋のカレー煮	チキンステーキ(オニオンソース)	赤魚の粕漬け焼き
土	中華風春雨サラダ	きのこの炒り豆腐	牛蒡煮	マカロニマリネサラダ	海老ポテトサラダ	油揚げとこんにゃくの白和え
10月18日	竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味	蒸し鶏のネギソース	小松菜のおひたし	枝豆のおかか和え	筍と山菜のきんぴら風
日	チリ豆腐	小松菜とザーサイの炒め物	ハムとキャベツのマリネ	大豆五目煮	りぼんパスタのトマトソテー	ワカメの青ジソサラダ
	エネルギー 160kcal 塩分 1.8g	エネルギー 111kcal 塩分 1.2g	エネルギー 115kcal 塩分 1.3g	エネルギー 98kcal 塩分 1.1g	エネルギー 132kcal 塩分 0.6g	エネルギー 157kcal 塩分 0.8g
10月19日	サバの照焼き	豚肉とナスの味噌炒め	ハンバーグデミグラスソース	チキンオムレツ	白身魚の甘酢あん	豚肉とピーマンのペッパー炒め
日	柚子風味サラダ	枝豆とカニカマの煮物	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	さつまいもサラダ	ジェルマカロニサラダ	里芋とこんにゃくの味噌煮
10月20日	ほうれん草と人参の黒オリエン入りサラダ	しっとり卵の花	枝豆の白和え	春雨の酢の物	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	ほうれん草のベーコン和え
日	キャベツの旨味ソースかけ	南瓜サラダ	じゃがバター	白菜の炒め漬け	ピーマンとナスの炒め物	イタリアン野菜とマカロニのサラダ
	エネルギー 180kcal 塩分 0.8g	エネルギー 130kcal 塩分 1.0g	エネルギー 156kcal 塩分 1.9g	エネルギー 104kcal 塩分 1.4g	エネルギー 152kcal 塩分 1.2g	エネルギー 117kcal 塩分 1.0g
10月21日	豚肉の甘辛炒め	鶏団子の酢豚風	えび入りカツ	韓国風焼肉炒め		
月	和風りぼんパスタ	大学芋	キャベツのコールスローサラダ	根菜のカボチ夕風		
10月22日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	わかめと水くわいの酢の物	うずら豆	三色炒め煮		
月	三色彩り漬け(大根・野菜菜・人参)	きんぴらごぼう	中華風もやし炒め	オクラのおかか和え		
	エネルギー 109kcal 塩分 1.2g	エネルギー 115kcal 塩分 1.2g	エネルギー 169kcal 塩分 1.0g	エネルギー 122kcal 塩分 1.1g		
10月23日	赤魚の塩焼き	豚キムチ	豚肉のマヨネーズ炒め	サワラの西京焼き		
火	ジャガ芋のスパイス蒸し	インゲンときのこの生姜風味	チンゲン菜の煮浸し	じゃが芋のそぼろあんかけ		
10月24日	紅白野菜の甘酢和え	ミックスビーンズ	きのこきんぴら	竹輪と野菜の胡麻ごし		
火	キャベツとハムの中華炒め	切干大根煮	小松菜の磯辺和え	筍の土佐煮		
	エネルギー 106kcal 塩分 1.0g	エネルギー 124kcal 塩分 1.0g	エネルギー 123kcal 塩分 1.0g	エネルギー 144kcal 塩分 0.7g		
10月25日	肉豆腐	銀ヒラスの西京焼き	油淋鶏	牛すきやき		
水	芋餡かけ	マカロニサラダ	ジェルマカロニのペペロン風	ふるふき大根		
10月26日	ワカメの土佐酢和え	コンニャクの中華和え	ツナの玉子炒め	ツナの玉子炒め		
水	二色和え	ねぎとちくわのぬた	小松菜の辛子和え	コーンとツナのサラダ		
	エネルギー 107kcal 塩分 1.2g	エネルギー 113kcal 塩分 0.8g	エネルギー 80kcal 塩分 1.5g	エネルギー 151kcal 塩分 1.2g		
10月27日	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	ポークトマト煮	サバのみりん干し焼き		
木	コーン春雨サラダ	野菜の味噌炒め	濃厚ポテトサラダ	ブロッコリーのベーコンソテー		
10月28日	ひじき煮	ほうれん草の辛子和え	もやしとザーサイ炒め	オクラと昆布のたくあんちらし		
日	キャベツの沢庵和え	ごぼうサラダ	えのきのおろし和え	ビーンズサラダ		
	エネルギー 68kcal 塩分 1.0g	エネルギー 124kcal 塩分 0.6g	エネルギー 162kcal 塩分 1.2g	エネルギー 168kcal 塩分 0.9g		

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。