

A 弁当

9/15 ~ 9/26

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年9月15日(月)							
おかずのみカロリー： 0 Kcal		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025年9月16日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ガバオ	90	91	8.4	4.5	4.3	0.8
	タンドリーチキン	60	148	10.3	10.6	2.7	1.3
	目玉焼き	40	29	2.2	0.5	4.0	0.3
	オクラ青しそ和え	30	13	0.1	0.0	2.9	0.4
	ポテトフライ	30	35	0.5	1.5	0.1	0.0
	ナタデココフルーツ	25	13	0.0	0.0	3.6	0.0
	コールスロー	25	18	0.2	1.3	1.4	0.1
	お漬物	7	2	0.1	0	0.4	0.2
おかずのみカロリー： 349 Kcal		497	645	26.6	19.0	89.9	3.1
2025年9月17日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	若鶏唐揚げ	55	147	6.6	9.2	8.3	0.6
	カレー風味春雨炒め	100	59	1.5	1.6	9.8	1.3
	じゃがいものフリッタータ・ケチャップ付き	45	59	1.7	2.4	7.4	0.3
	五目ひじき煮	40	31	1.5	0.9	4.5	0.4
	うずら豆煮	9	22	0.6	0.1	5.1	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2
おかずのみカロリー： 326 Kcal		475	622	17.2	14.9	107.5	2.8
2025年9月18日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ポークソテー・胡麻ソース	56	121	7.2	8.5	3.2	0.7
	麻婆茄子	140	100	2.5	6.9	7.0	0.8
	春巻き	50	134	2.8	7.0	15.1	0.6
	野菜サラダ	40	32	0.4	2.1	2.9	0.3
	ソース焼きそば	40	66	1.3	1.3	12.4	0.7
	黄桃	15	12	0.1	0.0	2.9	0.0
	お漬物	7	8	0.3	0.5	0.6	0.2
おかずのみカロリー： 473 Kcal		538	769	19.4	26.9	114.6	3.3
2025年9月19日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	スバゲティベスカトーレ	130	91	5.6	1.2	14.0	0.9
	根菜つくねバーグ・和風おろしソース	80	83	5.8	2.2	10.0	1.1
	コーンコロケ	50	115	2.2	6.6	12.0	0.4
	菜の花からし和え	40	30	1.8	0.3	5.0	0.9
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.6	0.4
おかずのみカロリー： 349 Kcal		534	645	22.0	11.3	117.0	4.1

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年9月22日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ハッシュドポーク	120	87	4.1	4.7	6.9	0.8
	オムレツ	60	58	3.7	3.5	2.9	0.5
	ビーフメンチカツ	45	127	3.3	7.7	10.8	0.6
	かぼちゃサラダ	20	41	0.4	2.8	3.6	0.1
	スパゲティ	35	48	1.5	1.0	8.7	0.0
	鮭フレーク	6	10	1.0	0.5	0.4	0.3
	千切キャベツ	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0
	お漬物	6	1	0.0	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 376 Kcal		502	672	19.1	20.8	105.0	2.5
2025年9月23日(火)							
おかずのみカロリー： 0 Kcal		0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025年9月24日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	キーマカレー	120	80	4.3	3.8	8.3	1.1
	レモンペッパーチキン	60	119	10.3	8.5	0.6	0.5
	アジフライ	50	116	6.6	6.6	7.0	0.4
	野菜サラダ	35	10	0.5	0.0	2.1	0.1
	プチシュークリーム	10	19	0.4	1.1	1.6	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	5	0.1	0.0	1.0	0.2
おかずのみカロリー： 355 Kcal		501	651	27.4	20.7	92.7	2.3
2025年9月25日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	サバ味噌煮	50	171	8.5	12.4	8.0	0.9
	鶏肉のいそべ揚げ	45	93	6.9	5.5	3.4	0.2
	炊き合わせ (五目巾着・椎茸・オクラ)	80	80	3.8	4.3	5.0	0.2
	春雨酢の物	70	34	0.2	0.1	7.8	0.3
	れんこん金平	30	29	0.5	0.6	5.4	0.3
	さつま芋甘煮	15	28	0.2	0.0	6.7	0.0
	お漬物	6	4	0.1	0.0	0.9	0.3
おかずのみカロリー： 439 Kcal		486	735	25.0	23.5	107.7	2.2
2025年9月26日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ヒレカツ	50	126	8.2	7.0	6.9	0.1
	マス塩焼き	40	58	8.5	2.6	0.0	0.8
	ピーマンと香味野菜のビーフン炒め	100	54	1.3	0.8	11.2	0.7
	蓮根明太マヨサラダ	33	51	0.3	3.2	3.9	0.3
	辛子キクラゲ	6	11	0.2	0.1	2.3	0.5
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
おかずのみカロリー： 305 Kcal		456	601	23.8	14.4	96.6	2.6