

# フレスタこども弁当メニュー表

日にち	曜日	お弁当写真	献立	食材・原材料	栄養量	食物アレルギー（特定原材料7品目＋特定原材料に準ずる20品目）
12月24日	水		<b>鶏唐揚げ弁当</b> 白飯（ふりかけ） 鶏のから揚げ ミニオムレツ、ブロッコリー ナポリタンスパ、切り昆布子和え	白飯（国産米）、鶏唐揚げ（（冷）鶏唐揚げ、植物油脂）、ブロッコリー、ミニオムレツ（（冷）オムレツ、ケチャップ）、切り昆布子和え（昆布、人参、竹の子、油揚げ、調味液）、ナポリタンスパ（スパゲッティ、ケチャップ、植物油脂、砂糖、ブイヨン）、ふりかけ	エネルギー568kcal たんぱく質14.4g 脂質25.8g 炭水化物66.4g 塩分相当量1.5g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉※本品はえびを加工した揚げ油と同じラインで製造しています
12月25日	木		<b>ハンバーグとエビフライ弁当</b> 白飯（ふりかけ） デミグラスハンバーグとエビフライ ポテトとウインナーのりチーズ和え、ナポリタンスパ 玉子焼	白飯（国産米）、ポテトとウインナーのりチーズ和え（（冷）フライドポテト、植物油脂、塩、ウインナー、粉チーズ、青さ粉）、（冷）ハンバーグ、海老フライ（（冷）エビフライ、植物油脂）、ナポリタンスパ（スパゲッティ、ケチャップ、植物油脂、砂糖、ブイヨン）、玉子焼き、デミグラスソース、ふりかけ	エネルギー560kcal たんぱく質14.2g 脂質22.0g 炭水化物72.9g 塩分相当量2.0g	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む
12月26日	金		<b>肉団子てりやきソースの中華弁当</b> 白飯（ふりかけ） 肉団子と野菜のてりやきソース 中華春巻き、ブロッコリー 焼売	白飯（国産米）、肉団子と野菜のてりやきソース和え（（冷）肉団子、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、てりやきソース、植物油脂）、中華春巻き（（冷）春巻き、植物油脂）、（冷）焼売、ブロッコリー、ふりかけ	エネルギー563kcal たんぱく質13.7g 脂質21g 炭水化物78.4g 塩分相当量2.5g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
12月27日	土		<b>星のコロッケとハムカツ弁当</b> 白飯（ふりかけ） 星のコロッケとハムカツ ほうれん草と蒸し鶏の和え物 玉子焼	白飯（国産米）、ハムカツ（（冷）ハムカツ、植物油脂）、ほうれん草と蒸し鶏の和え物（ほうれん草、蒸し鶏、人参、つゆ）、星のコロッケ（（冷）星型コロッケ、植物油脂）、玉子焼き、たれ、ふりかけ	エネルギー520kcal たんぱく質13.7g 脂質16.3g 炭水化物77.5g 塩分相当量1.7g	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご※本品はえびを加工した揚げ油と同じラインで製造しています
12月28日	日	配達なし				
12月29日	月	配達なし				
12月30日	火	配達なし				
12月31日	水	配達なし				
1月1日	木	配達なし				
1月2日	金	配達なし				
1月3日	土	配達なし				
1月4日	日	配達なし				
1月5日	土		<b>白身フライタルタルととうもろこし香ばし揚げ</b> 白飯（ふりかけ） 白身魚フライタルタルソース とうもろこし香ばし揚げ ほうれん草と卵の炒め物 ポテトサラダ、プチトマト	白飯（国産米）、白身魚フライ（（冷）白身魚フライ、植物油脂）、とうもろこし香ばし揚げ（とうもろこしこうばし揚げ（冷）、植物油脂）、ほうれん草と卵の炒め物（ほうれん草、玉ねぎ、ベーコン、植物油脂、塩、コンソメ、こしょう）、ポテトサラダ（じゃがいも、ドレッシング、人参、玉葱、砂糖、マスタード、塩）、タルタルソース、プチトマト、ふりかけ	エネルギー493kcal たんぱく質11.7g 脂質19.1g 炭水化物66.5g 塩分相当量1.4g	小麦・卵・乳成分・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチンを含む※本品はえびを加工した揚げ油と同じラインで製造しています
1月6日	月		<b>牛焼肉弁当</b> 白飯（ふりかけ） 牛焼肉 タコウインナー、玉子焼 かに風味ペンネサラダ	白飯（国産米）、牛焼肉（牛肉、玉葱、たれ、人参、植物油脂）、ウインナー（（冷）ウインナー、植物油脂）、玉子焼き、かに風味ペンネサラダ（ドレッシング（食用植物油脂、鶏卵、醸造酢、砂糖、食塩）、マカロニ、魚肉練り製品、粉末水あめ、植物油脂、食塩）、ブロッコリー、ふりかけ	エネルギー574kcal たんぱく質14.8g 脂質27.1g 炭水化物65.4g 塩分相当量2.1g	えび・かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご