

1食
390円
(税込)



2023年度 札幌市

夏休みの児童会館ランチ

発寒小ミニ児童会館・発寒児童会館・手稲東児童会館・西園小ミニ児童会館

お弁当 下記4種類|各ごはん大(170g)・ごはん小(130g)から選べます

配達日:7/31(月)

1.チンジャオロースー 弁当



- ごはん
- チンジャオロースー
- 春巻き
- 春雨の中華サラダ
- グレープフルーツ

〈栄養成分〉	ごはん小 (130g)	ごはん大 (170g)
・熱量	552kcal	624kcal
・たんぱく質	15.4g	16.6g
・脂質	20.1g	20.3g
・炭水化物	75.4g	90.9g
・食塩相当量	1.9g	1.9g
・Na	760mg	760mg

アレルギー表示

豚肉、小麦、大豆、ゼラチン、
ごま、卵、乳成分

配達日:8/4(金)

2.鮭の味噌マヨネーズ 焼き弁当



- わかめごはん
- 鮭の味噌マヨネーズ焼き
- 揚げじゃがもち
- ポパイソテー
- 紫キャバツと人参マリネ
- キウイフルーツ

〈栄養成分〉	ごはん小 (130g)	ごはん大 (170g)
・熱量	526kcal	598kcal
・たんぱく質	19.7g	20.9g
・脂質	18.2g	18.4g
・炭水化物	68.7g	84.3g
・食塩相当量	2.6g	2.8g
・Na	1,006mg	1,090mg

アレルギー表示

さけ、キウイフルーツ、小麦、
卵、大豆、乳成分、豚肉、ごま

配達日:8/10(木)

3.ハンバーグ弁当



- ごはん
- ハンバーグ
- トマトさつまちゃん
- ブロッコリー
- ナポリタン(ベーコン)
- アンパンマンポテト
- 枝豆チーズサラダ
- パイナップル

〈栄養成分〉	ごはん小 (130g)	ごはん大 (170g)
・熱量	552kcal	624kcal
・たんぱく質	19.0g	20.2g
・脂質	17.9g	18.1g
・炭水化物	76.3g	91.8g
・食塩相当量	2.2g	2.2g
・Na	859mg	859mg

アレルギー表示

小麦、卵、乳成分、牛肉、大豆、
鶏肉、豚肉、りんご

配達日:8/18(金)

4.手作りザンギ弁当



- ごはん
- 手作りザンギ
- カラフルピーマンソテー
- 照焼きミートボール
- ほうれん草しゅうまい
- 人参の甘煮
- もやしと胡瓜のナムル
- オレンジ

〈栄養成分〉	ごはん小 (130g)	ごはん大 (170g)
・熱量	533kcal	605kcal
・たんぱく質	19.6g	20.8g
・脂質	17.8g	18.0g
・炭水化物	70.8g	86.3g
・食塩相当量	1.9g	1.9g
・Na	735mg	735mg

アレルギー表示

鶏肉、小麦、大豆、豚肉、
オレンジ、ごま

※写真はいずれもごはん大の場合