



わくわくパクパク小学生弁当

2020.11月献立表

ジョイランチ

TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月	火	水	木	金
昼食	2日	3日	4日	5日	6日
	白ご飯 ふりかけ 肉じゃが 大豆ナゲット インゲン甘煮 フルーツ	文化の日	チキンライス コーンクリームコロッケ かぼちゃサラダ 青菜ソテー フルーツ	鮭わかめご飯 親子煮 白身魚フライ 野菜炒め フルーツ	おにぎり 鶏の唐揚げ レンコン入りつくね 青菜ごま和え フルーツ
	エネルギー 373kcal 蛋白質 9.8g 脂質 12.1g 食塩 0.7g		エネルギー 375kcal 蛋白質 6.4g 脂質 12.8g 食塩 2.2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 11.0g 脂質 12.5g 食塩 2.5g	エネルギー 376kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.2g 食塩 1.4g
昼食	9日	10日	11日	12日	13日
	チャーハン 八宝菜 野菜春巻 青菜炒め フルーツ	そばろご飯 サーモンフライ ジャーマンポテト 野菜炒め フルーツ	ひじきご飯 かにかま天ぷら 豚生姜炒め キャベツおかか和え フルーツ	白ご飯 ポークカレー おからポテト パプリカソテー フルーツ	揚げパン(きなこ) ポークチャップ チキンナゲット 玉子ロール インゲンコーンソテー 乳飲料
	エネルギー 373kcal 蛋白質 9.4g 脂質 12.5g 食塩 2.7g	エネルギー 371kcal 蛋白質 9.6g 脂質 10.5g 食塩 2.3g	エネルギー 371kcal 蛋白質 13.3g 脂質 10.5g 食塩 1.9g	エネルギー 379kcal 蛋白質 7.5g 脂質 14.1g 食塩 1.1g	エネルギー 375kcal 蛋白質 9.8g 脂質 18.6g 食塩 1.2g
昼食	16日	17日	18日	19日	20日
	五目ご飯 肉野菜炒め 竹輪磯辺揚げ インゲンごま和え フルーツ	白ご飯 ふりかけ 牛丼煮・花型人参 大豆ボール パプリカソテー フルーツ	バターロール 野菜コロッケ クリームシチュー フライドポテト 青菜コーンソテー 乳飲料	のりぺん まぐろタルタルカツ がんと里芋煮 野菜炒め フルーツ	チキンライス エビカツ ポテトサラダ インゲンソテー フルーツ
	エネルギー 372kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.6g 食塩 2.4g	エネルギー 370kcal 蛋白質 11.0g 脂質 11.5g 食塩 1.8g	エネルギー 382kcal 蛋白質 6.6g 脂質 19.5g 食塩 1.7g	エネルギー 375kcal 蛋白質 11.5g 脂質 11.3g 食塩 1.5g	エネルギー 370kcal 蛋白質 7.4g 脂質 11.7g 食塩 2.4g
昼食	23日	24日	25日	26日	27日
	勤労感謝の日	ひじきご飯 とんかつ れんこんきんぴら 木の葉しんじょ インゲンごま和え フルーツ	チャーハン 豆腐煮 揚げ餃子 野菜炒め フルーツ	そばろご飯 メンチカツ マカロニサラダ 青菜炒め フルーツ	白ご飯 チキンカレー コーンたっぷりフライ ブロッコリー フルーツ
		エネルギー 373kcal 蛋白質 8.2g 脂質 12.0g 食塩 2.1g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.3g 脂質 14.1g 食塩 2.8g	エネルギー 390kcal 蛋白質 8.8g 脂質 11.3g 食塩 1.7g	エネルギー 370kcal 蛋白質 7.8g 脂質 11.7g 食塩 1.2g
昼食	30日				
	鮭わかめご飯 鶏海苔巻き唐揚げ ひじき煮・花型さつま 野菜炒め フルーツ				
	エネルギー 371kcal 蛋白質 9.5g 脂質 13.2g 食塩 2.4g				