



わくわくパクパク小学校弁当

H29.7月献立表

ジョイランチ

TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
昼食	わかめご飯 いわし入りバーグ 肉じゃが インゲンのごま和え フルーツ	のりべん 鶏の唐揚げ カニ風味サラダ 枝豆 フルーツ	白ご飯 ポークカレー チキンピカタ 青菜ソテー フルーツ	ぶどうパン ポークビーンズ チキンカツ キャベツソテー ブロッコリー フルーツ	《七夕》 チキンライス 星型コロケ 春雨サラダ 野菜炒め ブロッコリー/金平糖
	エネルギー 383kcal 蛋白質 9.9g 脂質 7.6g 食塩 1.1g	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.4g 脂質 14.5g 食塩 0.8g	エネルギー 429kcal 蛋白質 12.9g 脂質 14.5g 食塩 2.3g	エネルギー 425kcal 蛋白質 14.3g 脂質 14.7g 食塩 1.7g	エネルギー 436kcal 蛋白質 10.4g 脂質 11.3g 食塩 2.1g
昼食	10日 冷し中華/つゆ メンチカツ 鶏ごぼうつみれ 大根・人参煮 ごまドレサラダ	11日 和食の日 ひじきご飯 魚の竜田揚げ かぼちゃ煮 青菜のお浸し フルーツ	12日 揚げパン ハンバーグ 野菜マリネ タマゴロール パプリカソテー フルーツ	13日 チャーハン バンバンジー ギョーザ インゲンソテー フルーツ	14日 鮭ご飯 豚の生姜炒め イカリングフライ 枝豆 フルーツ
	エネルギー 407kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.9g 食塩 2.5g	エネルギー 383kcal 蛋白質 8.6g 脂質 8.4g 食塩 1.4g	エネルギー 412kcal 蛋白質 9.5g 脂質 13.8g 食塩 1.9g	エネルギー 426kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.0g 食塩 2.1g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.3g 食塩 1.4g
昼食	17日 海の日	18日 白ご飯 ふりかけ 酢豚風 春巻 ブロッコリー フルーツ	19日 鮭わかめご飯 鶏の照焼 がんも煮 キャベツのお浸し 野菜炒め フルーツ	20日 チキンライス ホタテ風蒲鉾フライ マカロニサラダ 青菜ソテー フルーツ	21日 おにぎり 豆腐ハンバーグ お好み焼 切干大根煮 ブロッコリー フルーツ
		エネルギー 412kcal 蛋白質 8.6g 脂質 14.5g 食塩 1.1g	エネルギー 385kcal 蛋白質 13.0g 脂質 7.9g 食塩 1.6g	エネルギー 421kcal 蛋白質 11.5g 脂質 12.9g 食塩 2.2g	エネルギー 386kcal 蛋白質 11.7g 脂質 8.4g 食塩 1.2g
昼食	24日 白ご飯 チキンカレー ハムカツ キャベツサラダ フルーツ	25日 チャーハン ヤングコーン天ぷら エビシューマイ 野菜炒め ブロッコリー フルーツ	26日 のりべん 焼肉炒め 枝豆コロケ ブロッコリー フルーツ	27日 和食の日 白ご飯・ふりかけ 牛丼煮 花人参 笹かま 青菜のおかか和え フルーツ	28日 ウインナードッグ テリヤキバーグ バイクドポテト パプリカサラダ ブロッコリー フルーツ
	エネルギー 426kcal 蛋白質 13.0g 脂質 14.6g 食塩 2.0g	エネルギー 400kcal 蛋白質 7.8g 脂質 12.2g 食塩 1.5g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.4g 食塩 1.2g	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.5g 食塩 2.5g	エネルギー 410kcal 蛋白質 10.8g 脂質 12.3g 食塩 1.6g
昼食	31日 白ご飯 ふりかけ 鶏の唐揚げ 厚焼卵 野菜炒め ブロッコリー フルーツ				
	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.3g 脂質 13.2g 食塩 1.0g				



わくわくパクパク小学校弁当

ジョイフルランチ

TEL 044-276-0795
FAX 044-276-0752

H29.7月献立表

	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	
昼食						
	わかめご飯・いわし入りバーグ	のりべん・鶏の唐揚げ	ポークカレー・チキンピカタ	ぶどうパン・ポークビーンズ	チキンライス・星型コロケ	
	エネルギー 383kcal 蛋白質 9.9g	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.4g	エネルギー 429kcal 蛋白質 12.9g	エネルギー 425kcal 蛋白質 14.3g	エネルギー 436kcal 蛋白質 10.4g	
	10日	11日	12日	13日	14日	
昼食						
	冷し中華・メンチカツ	ひじきご飯・魚の竜田揚げ	揚げパン・ハンバーグ	チャーハン・パンバンジー	鮭ご飯・豚の生姜炒め	
	エネルギー 407kcal 蛋白質 14.3g	エネルギー 383kcal 蛋白質 8.6g	エネルギー 412kcal 蛋白質 9.5g	エネルギー 426kcal 蛋白質 13.6g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.7g	
昼食	海の日	18日	19日	20日	21日	
		ふりかけ・酢豚風	鮭わかめご飯・鶏の照焼	チキンライス・ホタテ風蒲鉾フライ	おにぎり・豆腐ハンバーグ	
		エネルギー 412kcal 蛋白質 8.6g	エネルギー 385kcal 蛋白質 13.0g	エネルギー 421kcal 蛋白質 11.5g	エネルギー 386kcal 蛋白質 11.7g	
昼食	24日	25日	26日	27日	28日	
	チキンカレー・ハムカツ	チャーハン・ヤングコーン天ぷら	のりべん・焼肉炒め	ふりかけ・牛丼煮	ウインナードッグ・テリヤキバーク	
		エネルギー 426kcal 蛋白質 13.0g	エネルギー 400kcal 蛋白質 7.8g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.6g	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.1g	エネルギー 410kcal 蛋白質 10.8g
昼食	31日					
	ふりかけ・鶏の唐揚げ					
		エネルギー 389kcal 蛋白質 10.3g				