



# わくわくパクパク小学校弁当

## H30.1月献立表



TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
昼食	元日	お休み	お休み	お休み	おにぎり トンカツ 厚揚げ・人参煮 野菜炒め フルーツ  <small>エネルギー 391kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.3g 食塩 1.0g</small>
	8日	9日 チキンライス エビカツ ポテトサラダ パプリカソテー フルーツ	10日 こんぶご飯 鶏の照焼 シューマイ 切干大根煮 野菜炒め フルーツ	11日 鮭ご飯 豚の生姜炒め 笹かま キャベツのお浸し フルーツ	12日 白ご飯 ふりかけ 酢豚風 チキンカツ 青菜ソテー フルーツ  <small>エネルギー 421kcal 蛋白質 14.8g 脂質 13.3g 食塩 1.9g</small>
昼食	成人の日	15日 和食の日 五目ご飯 肉じゃが いわしバーグ 白菜のおかか和え フルーツ	16日 ぶどうパン カニクリームコロッケ スクランブルエッグ ミニウインナー 青菜ソテー フルーツ	17日 白ご飯 ポークカレー チキンピカタ インゲンソテー フルーツ	18日 そばろご飯 イカ磯辺フライ 肉詰めいなり煮 野菜炒め ブロッコリー フルーツ
	19日 チキンライス デミットボール 豆サラダ ブロッコリー フルーツ  <small>エネルギー 389kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.7g 食塩 2.2g</small>	22日 胚芽パン クリームシチュー ホタテ蒲鉾フライ パプリカソテー ブロッコリー フルーツ	23日 白ご飯 ふりかけ 親子煮 豆腐ナゲット 野菜炒め フルーツ	24日 コーンご飯 ポテトチキンロール 春雨サラダ ブロッコリー フルーツ	25日 のりべん メンチカツ かぼちゃ煮 青菜のごま和え フルーツ
昼食	29日 チャーハン 豆腐煮 春巻 インゲンソテー フルーツ	30日 和食の日 そばろご飯 魚の竜田揚げ がんも煮 ひじき煮 青菜のお浸し フルーツ	31日 揚げパン ハンバーグ ハムステーキ タマゴロール 野菜マリネ フルーツ		
	<small>エネルギー 418kcal 蛋白質 11.4g 脂質 7.9g 食塩 1.5g</small>	<small>エネルギー 427kcal 蛋白質 10.4g 脂質 12.7g 食塩 2.1g</small>	<small>エネルギー 417kcal 蛋白質 13.1g 脂質 14.6g 食塩 1.7g</small>		
昼食	22日	23日	24日	25日	26日
	<small>エネルギー 418kcal 蛋白質 12.1g 脂質 14.6g 食塩 1.0g</small>	<small>エネルギー 392kcal 蛋白質 9.6kcal 脂質 13.2g 食塩 1.1g</small>	<small>エネルギー 388kcal 蛋白質 8.5g 脂質 12.1g 食塩 1.0g</small>	<small>エネルギー 385kcal 蛋白質 13.4g 脂質 8.6g 食塩 0.8g</small>	<small>エネルギー 397kcal 蛋白質 11.5g 脂質 12.2g 食塩 1.7g</small>
昼食	29日	30日	31日		
	<small>エネルギー 428kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.3g 食塩 1.5g</small>	<small>エネルギー 400kcal 蛋白質 9.9g 脂質 9.2g 食塩 2.2g</small>	<small>エネルギー 425kcal 蛋白質 12.9g 脂質 14.6g 食塩 2.5g</small>		








# わくわくパクパク小学校弁当

## H30.1月献立表

ジョイフルランチ

TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
昼食	元日	お休み	お休み	お休み	 おにぎり・トンカツ <small>エネルギー 391kcal 蛋白質 13.2g</small>
	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	成人の日	 チキンライス・エビカツ <small>エネルギー 427kcal 蛋白質 10.4g</small>	 こんぶご飯・鶏の照焼 <small>エネルギー 385kcal 蛋白質 12.2g</small>	 鮭ご飯・豚の生姜炒め <small>エネルギー 389kcal 蛋白質 10.9g</small>	 ふりかけ・酢豚風 <small>エネルギー 421kcal 蛋白質 14.8g</small>
	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	 五目ご飯・肉じゃが <small>エネルギー 389kcal 蛋白質 11.4g</small>	 ぶどうパン・カニクリームコロッケ <small>エネルギー 427kcal 蛋白質 13.1g</small>	 ポークカレー・チキンピカタ <small>エネルギー 417kcal 蛋白質 13.1g</small>	 そぼろご飯・イカ磯辺フライ <small>エネルギー 398kcal 蛋白質 13.3g</small>	 チキンライス・デミミートボール <small>エネルギー 406kcal 蛋白質 12.9g</small>
	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	 胚芽パン・クリームシチュー <small>エネルギー 418kcal 蛋白質 12.1g</small>	 ふりかけ・親子煮 <small>エネルギー 392kcal 蛋白質 9.6g</small>	 コーンご飯・ポテトチキンロール <small>エネルギー 388kcal 蛋白質 8.5g</small>	 のりべん・メンチカツ <small>エネルギー 385kcal 蛋白質 13.4g</small>	 五目ご飯・鶏の唐揚げ <small>エネルギー 397kcal 蛋白質 11.5g</small>
	29日	30日	31日		
昼食	 チャーハン・豆腐煮 <small>エネルギー 428kcal 蛋白質 13.6g</small>	 そぼろご飯・魚の竜田揚げ <small>エネルギー 400kcal 蛋白質 9.9g</small>	 揚げパン・ハンバーグ <small>エネルギー 425kcal 蛋白質 12.9g</small>		