



わくわくパクパク小学校弁当

H30.2月献立表

ジョイランチ

TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月	火	水	木	金
屋 食				1日 五目ご飯 イカリングフライ 春雨サラダ 野菜炒め フルーツ	2日 コーンご飯 肉団子 豚大根煮 ブロッコリー 福豆
				エネルギー 382kcal 蛋白質 11.2g 脂質 10.0g 食塩 1.3g	エネルギー 410kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.2g 食塩 2.2g
屋 食	5日	6日	7日	8日	9日
	鮭わかめご飯 メンチカツ チーズかまぼこ ひじき煮 キャベツのごま和え フルーツ	のりべん 鶏の唐揚げ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ	白ご飯 ふりかけ 牛丼煮 花人参 カニカマ天ぷら 青菜のお浸し フルーツ	チャーハン 八宝菜 うずらの卵 ギョーザ ブロッコリー フルーツ	ごまパン クリームシチュー ハンバーグ タマゴロール インゲンソテー フルーツ
エネルギー 401kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9.1g 食塩 2.5g		エネルギー 398kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11.4g 食塩 1.0g		エネルギー 412kcal 蛋白質 10.6g 脂質 9.9g 食塩 2.3g	
屋 食	12日	13日	14日	15日	16日
	振替休日	チキンライス ポテトチキンロール マカロニサラダ ブロッコリー フルーツ	鮭ご飯 豚の生姜炒め 豆腐ナゲット 白菜のおかか和え フルーツ	揚げパン ポークビーンズ コーンイカバーグ パプリカサラダ ブロッコリー フルーツ	和食の日 そぼろご飯 魚の竜田揚げ 大根・人参煮 がんも煮 青菜のごま和え フルーツ
		エネルギー 401kcal 蛋白質 10.8g 脂質 13.4g 食塩 1.2g		エネルギー 414kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.9g 食塩 1.7g	
屋 食	19日	20日	21日	22日	23日
	白ご飯 ふりかけ 酢豚風 春巻 もやし炒め フルーツ	五目ご飯 トンカツ のり巻さつま揚げ 切干大根煮 野菜炒め フルーツ	ウインナードッグ チキンナゲット スクランブルエッグ パプリカソテー ブロッコリー フルーツ	白ご飯 チキンカレー ハムカツ インゲンソテー フルーツ	おにぎり 鶏の照焼 お好み焼 野菜炒め ブロッコリー フルーツ
エネルギー 428kcal 蛋白質 10.1g 脂質 14.5g 食塩 1.2g		エネルギー 414kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.8g 食塩 2.5g		エネルギー 421kcal 蛋白質 12.9g 脂質 14.5g 食塩 1.5g	
屋 食	26日	27日	28日		
	ぶどうパン カニクリームコロッケ ミニウインナー カレーボール 野菜マリネ フルーツ	和食の日 こんぶご飯 肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ 白菜のお浸し フルーツ	そぼろご飯 鶏の唐揚げ れんこんきんぴら 野菜炒め フルーツ		
エネルギー 422kcal 蛋白質 11.3g 脂質 14.0g 食塩 2.5g		エネルギー 386kcal 蛋白質 8.8g 脂質 8.6g 食塩 1.0g		エネルギー 419kcal 蛋白質 10.5g 脂質 14.3g 食塩 1.1g	