



わくわくパクパク小学校弁当

H29.8月献立表

ジョイランチ

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

		月		火 1日		水 2日		木 3日		金 4日										
屋 食				鮭わかめご飯 トンカツ 春雨サラダ 青菜ソテー フルーツ		チャーハン 肉団子 マカロニサラダ インゲンソテー フルーツ		おにぎり 肉野菜炒め 枝豆コロッケ ブロッコリー フルーツ		白ご飯 ポークカレー コーンイカバーグ キャベツサラダ フルーツ										
		エネルギー	400kcal	蛋白質	11.8g	エネルギー	426kcal	蛋白質	11.4g	エネルギー	389kcal	蛋白質	13.1g	エネルギー	410kcal	蛋白質	10.4g			
		脂質	11.7g	食塩	2.0g	脂質	13.6g	食塩	2.5g	脂質	9.9g	食塩	0.9g	脂質	12.3g	食塩	1.7g			
屋 食	7日	チキンライス おさかなカツ グリーンピース棒天 パプリカソテー ブロッコリー フルーツ		きなこ揚げパン ポークチャップ ハムステーキ チーズロール キャベツサラダ フルーツ		白ご飯 ふりかけ 豆腐ハンバーグ 竹輪煮 切干大根煮 野菜炒め フルーツ		鮭ご飯 豚しゃぶサラダ のり巻さつま揚げ インゲンの甘煮 フルーツ		11日										
	エネルギー	403kcal	蛋白質	11.9g	エネルギー	432kcal	蛋白質	13.9g	エネルギー	387kcal	蛋白質	7.6g	エネルギー	398kcal	蛋白質	14.5g				
	脂質	9.2g	食塩	2.1g	脂質	14.8g	食塩	2.5g	脂質	8.1g	食塩	2.0g	脂質	9.5g	食塩	1.4g				
屋 食	14日	お休み		お休み		お休み		17日 わかめご飯 鶏の唐揚げ がんと煮 キャベツのお浸し ブロッコリー フルーツ		18日 コーンご飯 バンバンジー イカリングフライ 青菜ソテー フルーツ										
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	385kcal	蛋白質	9.0g	エネルギー	395kcal	蛋白質	14.4g						
	脂質		脂質		脂質		脂質	9.0g	食塩	1.1g	脂質	10.6g	食塩	2.0g						
屋 食	21日	胚芽パン チキンカツ カニ風味サラダ カレーボール ブロッコリー フルーツ		チキンライス ハンバーグ ベイクドポテト 青菜ソテー フルーツ		のりべん 豚の生姜炒め ホタテ蒲鉾フライ 枝豆 フルーツ		白ご飯 チキンカレー アメリカンドッグ ブロッコリー フルーツ		鮭わかめご飯 メンチカツ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ										
	エネルギー	403kcal	蛋白質	14.9g	エネルギー	401kcal	蛋白質	11.6g	エネルギー	421kcal	蛋白質	14.8g	エネルギー	413kcal	蛋白質	10.1g	エネルギー	391kcal	蛋白質	9.1g
	脂質	13.1g	食塩	1.8g	脂質	10.9g	食塩	2.2g	脂質	14.0g	食塩	1.5g	脂質	14.5g	食塩	1.5g	脂質	8.9g	食塩	1.3g
屋 食	28日	チャーハン 酢豚風 ヤングコーン天ぷら インゲンソテー フルーツ		白ご飯 ふりかけ 牛丼煮 花人参 ギョーザ 野菜炒め フルーツ		コーンご飯 ハムカツ ポテトサラダ ブロッコリー フルーツ		ぶどうパン デミミートボール 野菜マリネ タマゴロール フライドポテト フルーツ												
	エネルギー	431kcal	蛋白質	11.5g	エネルギー	416kcal	蛋白質	11.3g	エネルギー	403kcal	蛋白質	11.9g	エネルギー	435kcal	蛋白質	11.1g				
	脂質	14.9g	食塩	2.2g	脂質	11.7g	食塩	2.5g	脂質	11.5g	食塩	2.3g	脂質	14.5g	食塩	2.5g				