



わくわくパクパク小学校弁当

H29.9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 チャーハン まぐろタルタルカツ ウィナー野菜炒め ブロッコリー フルーツ
					<small>エネルギー 398kcal 蛋白質 10.7g 脂質 13.2g 食塩 1.3g</small>
屋食	4日	5日	6日	7日	8日
	和食の日 のりべん 肉じゃが ホタテ蒲鉾フライ インゲンのごま和え フルーツ	ごまパン チキンピカタ カレーボール チーズロール 野菜マリネ フルーツ	わかめご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ	白ご飯 チキンカレー ハムカツ パプリカサラダ フルーツ	白ご飯 ふりかけ 牛丼煮 花人参 笹かま 青菜のお浸し フルーツ
	<small>エネルギー 396kcal 蛋白質 14.5g 脂質 7.9g 食塩 0.8g</small>	<small>エネルギー 410kcal 蛋白質 12.8g 脂質 14.5g 食塩 2.0g</small>	<small>エネルギー 386kcal 蛋白質 7.6g 脂質 11.1g 食塩 0.9g</small>	<small>エネルギー 417kcal 蛋白質 13.0g 脂質 14.9g 食塩 2.1g</small>	<small>エネルギー 395kcal 蛋白質 11.9g 脂質 8.4g 食塩 2.4g</small>
屋食	11日	12日	13日	14日	15日
	チキンライス トンカツ カニ風味サラダ ブロッコリー フルーツ	鮭ご飯 豚の生姜炒め 竹輪の磯辺揚げ インゲンの甘煮 フルーツ	コーンご飯 肉団子 春雨サラダ パプリカソテー フルーツ	こんぶご飯 鶏の照焼 チーズかまぼこ ブロッコリーのごま和え フルーツ	揚げパン ポークビーンズ ポテトチキンロール キャベツサラダ ブロッコリー フルーツ
	<small>エネルギー 415kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12.4g 食塩 1.2g</small>	<small>エネルギー 416kcal 蛋白質 13.2g 脂質 14.8g 食塩 1.6g</small>	<small>エネルギー 382kcal 蛋白質 8.9g 脂質 10.4g 食塩 2.3g</small>	<small>エネルギー 399kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.9g 食塩 1.2g</small>	<small>エネルギー 427kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.9g 食塩 2.0g</small>
屋食	18日	19日	20日	21日	22日
	敬老の日	白ご飯 ハヤシライス イカリングフライ ブロッコリー フルーツ	おにぎり メンチカツ れんこん煮 野菜炒め フルーツ	鮭わかめご飯 豆腐ハンバーグ たこ焼 ひじきサラダ フルーツ	五目ご飯 さつま芋コロッケ シューマイ 切干大根煮 ブロッコリー フルーツ
		<small>エネルギー 415kcal 蛋白質 12.0g 脂質 14.7g 食塩 2.0g</small>	<small>エネルギー 387kcal 蛋白質 13.6g 脂質 8.7g 食塩 0.8g</small>	<small>エネルギー 409kcal 蛋白質 9.3g 脂質 10.2g 食塩 1.5g</small>	<small>エネルギー 391kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.5g 食塩 1.9g</small>
屋食	25日	26日	27日	28日	29日
	栗ご飯 鶏の唐揚げ 木の葉しんじょ 大根・人参煮 野菜炒め フルーツ	白ご飯 ふりかけ 八宝菜 うずらの卵 春巻 もやし炒め フルーツ	和食の日 そぼろご飯 魚の竜田揚げ がんも煮 ひじき煮 青菜のおかか和え フルーツ	ウィナードッグ ジャーマンポテト エビカツ タマゴロール ブロッコリー フルーツ	チキンライス デミミートボール マカロニサラダ パプリカソテー フルーツ
	<small>エネルギー 400kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.3g 食塩 1.0g</small>	<small>エネルギー 428kcal 蛋白質 10.1g 脂質 14.6g 食塩 1.7g</small>	<small>エネルギー 403kcal 蛋白質 11.1g 脂質 9.3g 食塩 1.7g</small>	<small>エネルギー 411kcal 蛋白質 12.9g 脂質 14.4g 食塩 2.0g</small>	<small>エネルギー 426kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.5g 食塩 2.3g</small>



わくわくパクパク小学校弁当

H29.9月献立表

ジョイフルランチ

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

	月	火	水	木	金
昼食					1日
					<p>チャーハン・まぐろタルタルカツ エネルギー 398kcal 蛋白質 10.7g</p>
昼食	4日	5日	6日	7日	8日
	<p>のりべん・肉じゃが エネルギー 396kcal 蛋白質 14.5g</p>	<p>ごまパン・チキンピカタ エネルギー 410kcal 蛋白質 12.8g</p>	<p>わかめご飯・鶏の唐揚げ エネルギー 386kcal 蛋白質 7.6g</p>	<p>チキンカレー・ハムカツ エネルギー 417kcal 蛋白質 13.0g</p>	<p>ふりかけ・牛丼煮 エネルギー 395kcal 蛋白質 11.9g</p>
	11日	12日	13日	14日	15日
	<p>チキンライス・トンカツ エネルギー 415kcal 蛋白質 12.4g</p>	<p>鮭ご飯・豚の生姜炒め エネルギー 416kcal 蛋白質 13.2g</p>	<p>コーンご飯・肉団子 エネルギー 382kcal 蛋白質 8.9g</p>	<p>こんぶご飯・鶏の照焼 エネルギー 399kcal 蛋白質 11.2g</p>	<p>揚げパン・ポークビーンズ エネルギー 427kcal 蛋白質 14.5g</p>
	昼食	18日	19日	20日	21日
敬老の日		<p>ハヤシライス・イカリングフライ エネルギー 415kcal 蛋白質 12.0g</p>	<p>おにぎり・メンチカツ エネルギー 387kcal 蛋白質 13.6g</p>	<p>鮭わかめご飯・豆腐ハンバーグ エネルギー 409kcal 蛋白質 9.3g</p>	<p>五目ご飯・さつま芋コロック エネルギー 391kcal 蛋白質 14.0g</p>
25日		26日	27日	28日	29日
<p>栗ご飯・鶏の唐揚げ エネルギー 400kcal 蛋白質 9.3g</p>		<p>ふりかけ・八宝菜 エネルギー 428kcal 蛋白質 10.1g</p>	<p>そばろご飯・魚の竜田揚げ エネルギー 403kcal 蛋白質 11.1g</p>	<p>ウインナードッグ・ジャーマンポテト エネルギー 411kcal 蛋白質 12.9g</p>	<p>チキンライス・デミートボール エネルギー 426kcal 蛋白質 11.2g</p>