



わくわくパクパク小学校弁当

H30.3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 のりべん 親子煮 カニカマ天ぷら 野菜炒め フルーツ	2日 《ひなまつり》 ちらし寿司 鶏の唐揚げ カレーボール 青菜のお浸し 雛あられ
				エネルギー 392kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.6g 食塩 0.9g	エネルギー 398kcal 蛋白質 11.7g 脂質 9.2g 食塩 2.5g
昼食	5日 チャーハン 肉団子 春雨サラダ 青菜ソテー フルーツ	6日 そばろご飯 イカリングフライ かぶさつま揚げ ひじき煮 野菜炒め フルーツ	7日 胚芽パン クリームシチュー ハンバーグ オムレツ フライドポテト フルーツ	8日 和食の日 たけのこご飯 トンカツ 花型さつま揚げ 大根・人参煮 インゲンの甘煮 フルーツ	9日 チキンライス ホタテ蒲鉾フライ マカロニサラダ パプリカソテー フルーツ
	エネルギー 422kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.3g 食塩 2.5g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.1g 食塩 2.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.5g 食塩 1.3g	エネルギー 415kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.2g 食塩 2.5g	エネルギー 420kcal 蛋白質 11.5g 脂質 12.6g 食塩 1.2g
昼食	12日 鮭ご飯 豚の生姜炒め シューマイ 青菜のおかか和え フルーツ	13日 白ご飯 ふりかけ 豆腐煮 春巻 もやし炒め フルーツ	14日 コーンご飯 エビカツ ウインナー野菜炒め ブロッコリー フルーツ	15日 きなこ揚げパン ポークチャップ コーンイカバーグ キャベツソテー チーズロール フルーツ	16日 白ご飯 チキンカレー アメリカンドッグ インゲンソテー フルーツ
	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.3g 脂質 14.7g 食塩 1.7g	エネルギー 404kcal 蛋白質 11.2g 脂質 14.5g 食塩 0.9g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.0g 脂質 10.8g 食塩 0.9g	エネルギー 431kcal 蛋白質 14.0g 脂質 14.6g 食塩 2.5g	エネルギー 422kcal 蛋白質 11.3g 脂質 14.0g 食塩 2.5g
昼食	19日 和食の日 そばろご飯 魚の竜田揚げ 肉詰めいなり煮 切干大根煮 白菜のごま和え フルーツ	20日 ウインナードッグ ささみチーズフライ ベイクドポテト パプリカソテー タマゴロール フルーツ	21日 春分の日		22日 チャーハン 八宝菜 うずらの卵 ギョーザ 青菜ソテー フルーツ
	エネルギー 404kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.6g 食塩 1.7g	エネルギー 400kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.8g 食塩 1.2g			エネルギー 432kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.6g 食塩 2.5g
昼食	26日 おにぎり 鶏の照焼 れんこんきんぴら 野菜炒め フルーツ	27日 チキンライス デミートボール グリーンピース棒天 野菜マリネ フルーツ	28日 白ご飯 ふりかけ 牛丼煮 花人参 竹輪の磯辺揚げ 野菜炒め フルーツ	29日 こんぶご飯 肉じゃが 鶏の唐揚げ ブロッコリー フルーツ	30日 ハンバーグドッグ ハムカツ スクランブルエッグ キャベツソテー ブロッコリー フルーツ
	エネルギー 385kcal 蛋白質 11.0g 脂質 8.6g 食塩 1.0g	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.8g 食塩 2.5g	エネルギー 419kcal 蛋白質 12.5g 脂質 11.8g 食塩 2.5g	エネルギー 392kcal 蛋白質 10.7g 脂質 10.3g 食塩 1.9g	エネルギー 424kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.6g 食塩 2.5g



わくわくパクパク小学校弁当

H30.3月献立表

ジョイフルランチ

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

	月	火	水	木 1日	金 2日
昼食					
				のりべん・親子煮 <small>エネルギー 392kcal 蛋白質 14.8g</small>	ちらし寿司・鶏の唐揚げ <small>エネルギー 398kcal 蛋白質 11.7g</small>
昼食	5日	6日	7日	8日	9日
	チャーハン・肉団子	そばろご飯・イカリングフライ	胚芽パン・クリームシチュー	たけのこご飯・トンカツ	チキンライス・ホタテ蒲鉾フライ
	<small>エネルギー 422kcal 蛋白質 11.8g</small>	<small>エネルギー 413kcal 蛋白質 13.6g</small>	<small>エネルギー 401kcal 蛋白質 12.3g</small>	<small>エネルギー 415kcal 蛋白質 14.0g</small>	<small>エネルギー 420kcal 蛋白質 11.5g</small>
	12日	13日	14日	15日	16日
鮭ご飯・豚の生姜炒め	ふりかけ・豆腐煮	コーンご飯・エビカツ	きなこ揚げパン・ポークチャップ	チキンカレー・アメリカドッグ	
<small>エネルギー 403kcal 蛋白質 11.3g</small>	<small>エネルギー 404kcal 蛋白質 11.2g</small>	<small>エネルギー 389kcal 蛋白質 10.0g</small>	<small>エネルギー 431kcal 蛋白質 14.0g</small>	<small>エネルギー 422kcal 蛋白質 11.3g</small>	
昼食	19日	20日	21日	22日	23日
			春分の日		
	そばろご飯・魚の竜田揚げ	ウインナードッグ・ささみチーズフライ		チャーハン・八宝菜	五目ご飯・メンチカツ
<small>エネルギー 404kcal 蛋白質 12.1g</small>	<small>エネルギー 400kcal 蛋白質 14.1g</small>		<small>エネルギー 432kcal 蛋白質 11.8g</small>	<small>エネルギー 387kcal 蛋白質 9.4g</small>	
昼食	26日	27日	28日	29日	30日
	おにぎり・鶏の照焼	チキンライス・デミートボール	ふりかけ・牛丼煮	こんぶご飯・肉じゃが	ハンバーグドッグ・ハムカツ
	<small>エネルギー 385kcal 蛋白質 11.0g</small>	<small>エネルギー 396kcal 蛋白質 13.7g</small>	<small>エネルギー 419kcal 蛋白質 12.5g</small>	<small>エネルギー 392kcal 蛋白質 10.7g</small>	<small>エネルギー 424kcal 蛋白質 13.6g</small>