



わくわくパクパク弁当

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 ウインナー野菜炒め 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 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	5日 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 ピルクル	6日 わかめご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ	7日 白ご飯 チキンカレー ハムカツ パプリカサラダ フルーツ	8日 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 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	12日 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	13日 コーンご飯 肉団子 春雨サラダ パプリカソテー フルーツ	14日 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	15日 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 ピルクル
	<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 敬老の日	19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	20日 おにぎり メンチカツ れんこん煮 野菜炒め フルーツ	21日 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	22日 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 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	26日 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	27日 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	28日 ウインナードッグ ジャーマンポテト エビカツ タマゴロール ブロッコリー ピルクル	29日 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>



わくわくパクパク弁当

ジョイランチ

TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

H29.9月献立表

	月	火	水	木	金 1日	
昼食						
						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
昼食	4日	5日	6日	7日	8日	
	のりべん・肉じゃが	ごまパン・チキンピカタ	わかめご飯・鶏の唐揚げ	チキンカレー・ハムカツ	ふりかけ・牛丼煮	
	エネルギー 396kcal 蛋白質 14.5g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.8g	エネルギー 386kcal 蛋白質 7.6g	エネルギー 417kcal 蛋白質 13.0g	エネルギー 395kcal 蛋白質 11.9g	
昼食	11日	12日	13日	14日	15日	
	チキンライス・トンカツ	鮭ご飯・豚の生姜炒め	コーンご飯・肉団子	こんぶご飯・鶏の照焼	揚げパン・ポークビーンズ	
	エネルギー 415kcal 蛋白質 12.4g	エネルギー 416kcal 蛋白質 13.2g	エネルギー 382kcal 蛋白質 8.9g	エネルギー 399kcal 蛋白質 11.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 14.5g	
昼食	18日	19日	20日	21日	22日	
	敬老の日					
		ハヤシライス・イカリングフライ	おにぎり・メンチカツ	鮭わかめご飯・豆腐ハンバーグ	五目ご飯・さつま芋コロッケ	
		エネルギー 415kcal 蛋白質 12.0g	エネルギー 387kcal 蛋白質 13.6g	エネルギー 409kcal 蛋白質 9.3g	エネルギー 391kcal 蛋白質 14.0g	
昼食	25日	26日	27日	28日	29日	
	栗ご飯・鶏の唐揚げ	ふりかけ・八宝菜	そぼろご飯・魚の竜田揚げ	ウインナードッグ・ジャーマンポテト	チキンライス・デミミートボール	
	エネルギー 400kcal 蛋白質 9.3g	エネルギー 428kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.1g	エネルギー 411kcal 蛋白質 12.9g	エネルギー 426kcal 蛋白質 11.2g	