



わくわくパクパク弁当

H28.12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	2日
				のりべん 親子煮 エビフリッター 野菜炒め フルーツ	コーンご飯 クリームシチュー デミットボール ブロッコリー フルーツ
				エネルギー 413kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.3g 食塩 1.1g	エネルギー 431kcal 蛋白質 14.2g 脂質 13.4g 食塩 2.3g
昼食	5日	6日	7日	8日	9日
	チャーハン 厚揚げの中華煮 春巻 もやし炒め 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	五目ご飯 鶏の照焼 花型さつま揚げ インゲンのおかか和え 野菜炒め フルーツ	ウインナードッグ ハンバーグ ポテトサラダ パプリカソテー ブロッコリー ピルクル	和食の日 そばろご飯 魚の唐揚げ がんも煮 ひじき煮 白菜のお浸し フルーツ
	エネルギー 427kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.7g 食塩 2.1g	エネルギー 412kcal 蛋白質 10.6g 脂質 9.9g 食塩 2.2g	エネルギー 390kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.8g 食塩 1.9g	エネルギー 410kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.0g 食塩 2.2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 10.2g 脂質 9.3g 食塩 2.2g
昼食	12日	13日	14日	15日	16日
	鮭ご飯 豚の生姜炒め 豆腐ハンバーグ インゲンの甘煮 フルーツ	おにぎり 鶏の唐揚げ エビシューマイ 大根・人参煮 野菜炒め フルーツ	胚芽パン ポテトチキンロール ウインナー カレーボール 野菜マリネ ピルクル	チキンライス ホタテ蒲鉾フライ 春雨サラダ ブロッコリー フルーツ	白ご飯 ポークカレー じゃがバターコロッケ 青菜ソテー フルーツ
	エネルギー 405kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.4g 食塩 1.6g	エネルギー 396kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.1g 食塩 1.0g	エネルギー 406kcal 蛋白質 13.1g 脂質 12.8g 食塩 1.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 11.5g 脂質 8.9g 食塩 1.3g	エネルギー 414kcal 蛋白質 9.8g 脂質 14.3g 食塩 2.1g
昼食	19日	20日	21日	22日	23日
	和食の日 のりべん 豚大根煮 竹輪の磯辺揚げ 青菜のごま和え フルーツ	揚げパン 野菜のグラタン煮 コーンイカバーグ ハムステーキ ブロッコリー ピルクル	チャーハン 八宝菜 うずらの卵 ギョーザ インゲンソテー フルーツ	《クリスマスメニュー》 オムライス ミートボール ミニウインナー キャベツソテー クリスマスケーキ	天皇誕生日
	エネルギー 397kcal 蛋白質 14.1g 脂質 8.5g 食塩 1.0g	エネルギー 424kcal 蛋白質 12.7g 脂質 14.8g 食塩 2.1g	エネルギー 429kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.5g 食塩 2.3g	エネルギー 436kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.5g 食塩 2.3g	
昼食	26日	27日	28日		
	五目ご飯 トンカツ 厚焼卵 野菜炒め ブロッコリー フルーツ	白ご飯 チキンカレー アメリカンドッグ パプリカソテー フルーツ	白ご飯 ふりかけ 肉野菜炒め 笹かま 青菜のお浸し フルーツ		
	エネルギー 389kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.9g 食塩 1.1g	エネルギー 421kcal 蛋白質 10.0g 脂質 13.1g 食塩 1.5g	エネルギー 383kcal 蛋白質 9.9g 脂質 7.8g 食塩 1.4g		



わくわくパクパク弁当

H28.12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
屋 食				 のりべん・親子煮 エネルギー 413kcal 蛋白質 13.5g	 コーンご飯・クリームシチュー エネルギー 431kcal 蛋白質 14.2g
屋 食	5日	6日	7日	8日	9日
	 チャーハン・厚揚げの中華煮 エネルギー 427kcal 蛋白質 14.1g	 ふりかけ・牛丼煮 エネルギー 412kcal 蛋白質 10.6g	 五目ご飯・鶏の照焼 エネルギー 390kcal 蛋白質 13.1g	 ウイナードッグ・ハンバーグ エネルギー 410kcal 蛋白質 9.3g	 そぼろご飯・魚の唐揚げ エネルギー 403kcal 蛋白質 10.2g
屋 食	12日	13日	14日	15日	16日
	 鮭ご飯・豚の生姜炒め エネルギー 405kcal 蛋白質 14.6g	 おにぎり・鶏の唐揚げ エネルギー 396kcal 蛋白質 14.4g	 胚芽パン・ポテトチキンロール エネルギー 406kcal 蛋白質 13.1g	 チキンライス・ホタテ蒲鉾フライ エネルギー 401kcal 蛋白質 11.5g	 ポークカレー・じゃがバターコロッケ エネルギー 414kcal 蛋白質 9.8g
屋 食	19日	20日	21日	22日	23日
	 のりべん・豚大根煮 エネルギー 397kcal 蛋白質 14.1g	 揚げパン・野菜のグラタン煮 エネルギー 424kcal 蛋白質 12.7g	 チャーハン・八宝菜 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.9g	 オムライス・ミートボール エネルギー 436kcal 蛋白質 11.9g	天皇誕生日
屋 食	26日	27日	28日		
	 五目ご飯・トンカツ エネルギー 389kcal 蛋白質 12.1g	 チキンカレー・アメリカンドッグ エネルギー 421kcal 蛋白質 10.0g	 ふりかけ・肉野菜炒め エネルギー 383kcal 蛋白質 9.9g		