



# わくわくパクパク弁当

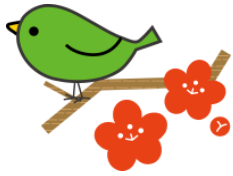
## H29.2月献立表

**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	3日
			チキンライス デミミートボール スクランブルエッグ キャベツソテー フルーツ	白ご飯 ハヤシライス 野菜コロケ パプリカソテー フルーツ	五目ご飯 鶏の照焼 春雨サラダ ブロッコリー みかん 福豆
			エネルギー 421kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.8g 食塩 2.5g	エネルギー 423kcal 蛋白質 8.7g 脂質 14.6g 食塩 2.0g	エネルギー 402kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.0g 食塩 1.1g
昼食	6日	7日	8日	9日	10日
	白ご飯 ふりかけ 厚揚げの中華煮 ギョーザ もやし炒め フルーツ	そぼろご飯 ホタテ蒲鉾フライ シューマイ 切干大根煮 ブロッコリー フルーツ	鮭わかめご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ	胚芽パン ポテトチキンロール タマゴロール ミニウインナー 野菜マリネ ピルクル	<b>和食の日</b> のりべん 牛丼煮 花人参 笹かま 白菜のごま和え フルーツ
	エネルギー 431kcal 蛋白質 12.3g 脂質 14.6g 食塩 1.4g	エネルギー 394kcal 蛋白質 11.8g 脂質 10.1g 食塩 1.8g	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.7g 脂質 11.5g 食塩 1.0g	エネルギー 399kcal 蛋白質 11.1g 脂質 14.9g 食塩 0.9g	エネルギー 391kcal 蛋白質 14.5g 脂質 6.7g 食塩 2.5g
昼食	13日	14日	15日	16日	17日
	五目ご飯 トンカツ 花型さつま揚げ インゲンの甘煮 野菜炒め フルーツ	揚げパン ポークビーンズ ハンバーグ パプリカサラダ ブロッコリー ピルクル	白ご飯 ふりかけ 親子煮 春巻 青菜ソテー フルーツ	おにぎり 豚の生姜炒め 豆腐ナゲット ブロッコリー フルーツ	白ご飯 ポークカレー ささみチーズフライ キャベツソテー フルーツ
	エネルギー 406kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.3g 食塩 2.1g	エネルギー 431kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.5g 食塩 2.3g	エネルギー 403kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12.5g 食塩 2.1g	エネルギー 395kcal 蛋白質 13.6g 脂質 14.6g 食塩 1.4g	エネルギー 407kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.9g 食塩 1.1g
昼食	20日	21日	22日	23日	24日
	鮭ご飯 肉団子 お好み焼 白菜のおかか和え ブロッコリー フルーツ	コーンご飯 ポテトミートソース グリルチキン キャベツソテー フルーツ	ウインナードッグ チキンカツ カニカマロール ポテトサラダ インゲンソテー ピルクル	<b>和食の日</b> そぼろご飯 魚の竜田揚げ 玉ねぎさつま揚げ ひじき煮 青菜のお浸し フルーツ	白ご飯 ふりかけ 麻婆豆腐 まぐろタルタルカツ もやし炒め フルーツ
	エネルギー 388kcal 蛋白質 10.3g 脂質 8.9g 食塩 2.3g	エネルギー 401kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.0g 食塩 1.0g	エネルギー 407kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.1g 食塩 2.5g	エネルギー 391kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.0g 食塩 2.3g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.4g 食塩 1.1g
昼食	27日	28日			
	チキンライス クリームシチュー コーンイカバーグ パプリカサラダ フルーツ	のりべん 鶏の唐揚げ れんこん煮 野菜炒め フルーツ			
	エネルギー 429kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.4g 食塩 1.7g	エネルギー 386kcal 蛋白質 13.2g 脂質 11.4g 食塩 1.0g			



# わくわくパクパク弁当

## H29.2月献立表

ジョイフルランチ

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

	月	火	水 1日	木 2日	金 3日
屋食					
			チキンライス・デミートボール エネルギー 421kcal 蛋白質 14.7g	ハヤシライス・野菜コロッケ エネルギー 423kcal 蛋白質 8.7g	五目ご飯・鶏の照焼 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.3g
屋食	6日	7日	8日	9日	10日
	ふりかけ・厚揚げの中華煮 エネルギー 431kcal 蛋白質 12.3g	そばろご飯・ホタテ蒲鉾フライ エネルギー 394kcal 蛋白質 11.8g	鮭わかめご飯・鶏の唐揚げ エネルギー 385kcal 蛋白質 9.7g	胚芽パン・ポテトチキンロール エネルギー 399kcal 蛋白質 11.1g	のりべん・牛丼煮 エネルギー 391kcal 蛋白質 14.5g
屋食	13日	14日	15日	16日	17日
	五目ご飯・トンカツ エネルギー 406kcal 蛋白質 12.6g	揚げパン・ポークビーンズ エネルギー 431kcal 蛋白質 14.6g	ふりかけ・親子煮 エネルギー 403kcal 蛋白質 10.1g	おにぎり・豚の生姜炒め エネルギー 395kcal 蛋白質 13.5g	ポークカレー・さしみチーズフライ エネルギー 407kcal 蛋白質 14.5g
屋食	20日	21日	22日	23日	24日
	鮭ご飯・肉団子 エネルギー 388kcal 蛋白質 10.3g	コーンご飯・ポテトミートソース エネルギー 401kcal 蛋白質 11.3g	ウインナードッグ・チキンカツ エネルギー 407kcal 蛋白質 14.5g	そばろご飯・魚の竜田揚げ エネルギー 391kcal 蛋白質 11.8g	ふりかけ・麻婆豆腐 エネルギー 410kcal 蛋白質 12.8g
屋食	27日	28日			
	チキンライス・クリームシチュー エネルギー 429kcal 蛋白質 12.9g	のりべん・鶏の唐揚げ エネルギー 386kcal 蛋白質 13.2g			