



わくわくパクパク弁当

H29.3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	3月		1日	2日	3日
			白ご飯 ふりかけ 酢豚風 ギョーザ インゲンソテー フルーツ	そぼろご飯 魚の竜田揚げ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ	《ひなまつり》 ちらし寿司 鶏の唐揚げ 枝豆さつま揚げ 青菜のお浸し いちご/雛あられ
			エネルギー 428kcal 蛋白質 9.9g 脂質 13.2g 食塩 1.5g	エネルギー 389kcal 蛋白質 8.2g 脂質 10.3g 食塩 1.2g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9.3g 食塩 2.1g
昼食	6日	7日	8日	9日	10日
	和食の日 たけのこご飯 豆腐の挽肉包み 竹輪煮 切干大根煮 青菜のごま和え フルーツ	ハンバーグドッグ ささみチーズフライ スクランブルエッグ ウインナー ブロッコリー ピルクル	のりべん 牛丼煮 花人参 笹かま 野菜炒め フルーツ	チキンライス デミートボール 春雨サラダ ブロッコリー フルーツ	鮭ご飯 豚の生姜炒め お好み焼 白菜のおかか和え フルーツ
	エネルギー 387kcal 蛋白質 9.7g 脂質 8.1g 食塩 2.2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.1g 食塩 2.0g	エネルギー 408kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.4g 食塩 2.1g	エネルギー 397kcal 蛋白質 11.9g 脂質 8.6g 食塩 1.9g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.3g 脂質 13.5g 食塩 1.7g
昼食	13日	14日	15日	16日	17日
	胚芽パン ポークチャップ コーンイカバーグ キャベツサラダ ブロッコリー ピルクル	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	コーンご飯 クリームシチュー エビカツ キャベツソテー フルーツ	五目ご飯 鶏の唐揚げ シューマイ 野菜炒め ブロッコリー フルーツ	おにぎり 肉じゃが 鶏の照焼 野菜炒め フルーツ
	エネルギー 415kcal 蛋白質 11.9g 脂質 13.4g 食塩 2.3g	エネルギー 428kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12.2g 食塩 1.7g	エネルギー 401kcal 蛋白質 10.6g 脂質 14.3g 食塩 1.1g	エネルギー 401kcal 蛋白質 11.7g 脂質 14.7g 食塩 1.1g	エネルギー 397kcal 蛋白質 14.4g 脂質 9.0g 食塩 1.5g
昼食	20日	21日	22日	23日	24日
	春分の日	和食の日 そぼろご飯 ホタテ風蒲鉾フライ がんも煮 ひじき煮 白菜のお浸し フルーツ	コロッケドッグ グリルチキン ハムステーキ 野菜マリネ カレーボール ピルクル	白ご飯 ふりかけ 親子煮 のり巻さつま揚げ インゲンのごま和え フルーツ	チキンライス カニクリームコロッケ オムレツ パプリカソテー ブロッコリー フルーツ
		エネルギー 395kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.3g 食塩 2.2g	エネルギー 421kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.3g 食塩 2.1g	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.5g 食塩 2.0g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.4g 脂質 10.9g 食塩 1.1g
昼食	27日	28日	29日	30日	31日
	コーンご飯 ポテトチキンロール ウインナー野菜炒め ブロッコリー フルーツ	のりべん 肉団子 れんこんきんぴら 野菜炒め フルーツ	白ご飯 チキンカレー ハムカツ パプリカソテー フルーツ	揚げパン ハンバーグ ポテトサラダ チーズロール ブロッコリー ピルクル	五目ご飯 トンカツ 厚揚げ・人参煮 ブロッコリー フルーツ
	エネルギー 401kcal 蛋白質 9.3g 脂質 14.1g 食塩 1.1g	エネルギー 384kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.8g 食塩 2.1g	エネルギー 425kcal 蛋白質 13.0g 脂質 12.3g 食塩 1.9g	エネルギー 419kcal 蛋白質 9.1g 脂質 12.0g 食塩 2.1g	エネルギー 395kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10.9g 食塩 1.2g



わくわくパクパク弁当

H29.3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
			1日	2日	3日
屋食					
			ふりかけ・酢豚風 エネルギー 428kcal 蛋白質 9.9g	そぼろごはん・魚の竜田揚げ エネルギー 389kcal 蛋白質 8.2g	ちらし寿司・鶏の唐揚げ エネルギー 410kcal 蛋白質 12.6g
	6日	7日	8日	9日	10日
屋食					
	たけのこごはん・豆腐の挽肉包み エネルギー 387kcal 蛋白質 9.7g	ハンバーグドッグ・ささみチーズフライ エネルギー 426kcal 蛋白質 14.5g	のりべん・牛丼煮 エネルギー 408kcal 蛋白質 13.4g	チキンライス・デミットボール エネルギー 397kcal 蛋白質 11.9g	鮭ごはん・豚の生姜炒め エネルギー 389kcal 蛋白質 10.3g
	13日	14日	15日	16日	17日
屋食					
	胚芽パン・ポークチャップ エネルギー 415kcal 蛋白質 11.9g	ふりかけ・八宝菜 エネルギー 428kcal 蛋白質 10.1g	コーンごはん・クリームシチュー エネルギー 401kcal 蛋白質 10.6g	五目ごはん・鶏の唐揚げ エネルギー 401kcal 蛋白質 11.7g	おにぎり・肉じゃが エネルギー 397kcal 蛋白質 14.4g
	20日	21日	22日	23日	24日
屋食					
	春分の日	そぼろごはん・ホタテ風蒲鉾フライ エネルギー 395kcal 蛋白質 11.2g	コロッケドッグ・グリルチキン エネルギー 421kcal 蛋白質 14.5g	ふりかけ・親子煮 エネルギー 396kcal 蛋白質 13.3g	チキンライス・カニクリームコロッケ エネルギー 402kcal 蛋白質 10.4g
	27日	28日	29日	30日	31日
屋食					
	コーンごはん・ポテトチキンロール エネルギー 401kcal 蛋白質 9.3g	のりべん・肉団子 エネルギー 384kcal 蛋白質 13.4g	チキンカレー・ハムカツ エネルギー 425kcal 蛋白質 13.0g	揚げパン・ハンバーグ エネルギー 419kcal 蛋白質 9.1g	五目ごはん・トンカツ エネルギー 395kcal 蛋白質 12.6g