



# わくわくパクパク小学校弁当

## H29.3月献立表



TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月	火	水	木	金
昼食	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">3月</div> 		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 <small>エネルギー 428kcal 蛋白質 9.9g 脂質 13.2g 食塩 1.5g</small>	そぼろご飯 魚の竜田揚げ かぼちゃ煮 野菜炒め フルーツ <small>エネルギー 389kcal 蛋白質 8.2g 脂質 10.3g 食塩 1.2g</small>	《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 <small>エネルギー 410kcal 蛋白質 12.0g 脂質 9.3g 食塩 2.1g</small>
昼食	6日	7日	8日	9日	10日
	<b>和食の日</b> 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 <small>エネルギー 387kcal 蛋白質 9.7g 脂質 8.1g 食塩 2.2g</small>	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 フルーツ <small>エネルギー 426kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.1g 食塩 2.0g</small>	のりべん 牛丼煮 花人参 笹かま 野菜炒め フルーツ <small>エネルギー 408kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.4g 食塩 2.1g</small>	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 <small>エネルギー 397kcal 蛋白質 11.9g 脂質 8.6g 食塩 1.9g</small>	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 <small>エネルギー 389kcal 蛋白質 10.3g 脂質 13.5g 食塩 1.7g</small>
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 フルーツ <small>エネルギー 415kcal 蛋白質 11.9g 脂質 13.4g 食塩 2.3g</small>	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 <small>エネルギー 428kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12.2g 食塩 1.7g</small>	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 <small>エネルギー 401kcal 蛋白質 10.6g 脂質 14.3g 食塩 1.1g</small>	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 <small>エネルギー 401kcal 蛋白質 11.7g 脂質 14.7g 食塩 1.1g</small>	おにぎり 肉じゃが 鶏の照焼 野菜炒め フルーツ <small>エネルギー 397kcal 蛋白質 14.4g 脂質 9.0g 食塩 1.5g</small>
昼食	20日	21日	22日	23日	24日
	<b>春分の日</b>	<b>和食の日</b> 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 <small>エネルギー 395kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.3g 食塩 2.2g</small>	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 フルーツ <small>エネルギー 421kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.3g 食塩 2.1g</small>	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 <small>エネルギー 396kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.5g 食塩 2.0g</small>	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 <small>エネルギー 402kcal 蛋白質 10.4g 脂質 10.9g 食塩 1.1g</small>
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 <small>エネルギー 401kcal 蛋白質 9.3g 脂質 14.1g 食塩 1.1g</small>	のりべん 肉団子 れんこんきんぴら 野菜炒め フルーツ <small>エネルギー 384kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.8g 食塩 2.1g</small>	白ご飯 チキンカレー ハムカツ パプリカソテー フルーツ <small>エネルギー 425kcal 蛋白質 13.0g 脂質 12.3g 食塩 1.9g</small>	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 フルーツ <small>エネルギー 419kcal 蛋白質 9.1g 脂質 12.0g 食塩 2.1g</small>	五目ご飯 トンカツ 厚揚げ・人参煮 ブロッコリー フルーツ <small>エネルギー 395kcal 蛋白質 12.0g 脂質 10.9g 食塩 1.2g</small>



# 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	
屋食						
			水 1日 ふりかけ・酢豚風 エネルギー 428kcal 蛋白質 9.9g	木 2日 そばろご飯・魚の竜田揚げ エネルギー 389kcal 蛋白質 8.2g	金 3日 ちらし寿司・鶏の唐揚げ エネルギー 410kcal 蛋白質 12.6g	
屋食	6日	7日	8日	9日	10日	
		たけのご飯・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	鮭ご飯・豚の生姜炒め エネルギー 389kcal 蛋白質 10.3g
屋食	13日	14日	15日	16日	17日	
		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	コーンご飯・クリームシチュー エネルギー 401kcal 蛋白質 10.6g	五目ご飯・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
屋食	20日	21日	22日	23日	24日	
		<b>春分の日</b>	そばろご飯・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
屋食	27日	28日	29日	30日	31日	
		コーンご飯・ポテトチキンロール 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	五目ご飯・トンカツ エネルギー 395kcal 蛋白質 12.6g