



わくわくパクパク小学校弁当

H29.1月献立表



TEL 044-276-0795

FAX 044-276-0752

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
昼食	振替休日	お休み	お休み	おにぎり 鶏の唐揚げ 厚揚げ・人参煮 野菜炒め フルーツ	五目ご飯 まぐろタルタルカツ かぼちゃ煮 ブロッコリー フルーツ
				エネルギー 390kcal 蛋白質 12.5g 脂質 14.1g 食塩 0.9g	エネルギー 382kcal 蛋白質 7.9g 脂質 8.1g 食塩 1.3g
昼食	9日 成人の日	10日 コーンご飯 クリームシチュー ハンバーグ ブロッコリー フルーツ	11日 鮭ご飯 豚の生姜炒め 笹かま キャベツのお浸し フルーツ	12日 白ご飯 ふりかけ 麻婆豆腐 春巻 もやし炒め フルーツ	13日 胚芽パン スクランブルエッグ エビカツ ミニウインナー パプリカソテー フルーツ
		エネルギー 421kcal 蛋白質 12.8g 脂質 11.4g 食塩 1.7g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.7g 食塩 2.2g	エネルギー 399kcal 蛋白質 11.2g 脂質 14.9g 食塩 1.5g	エネルギー 410kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.2g 食塩 1.2g
昼食	16日 ひじきご飯 鶏の唐揚げ シューマイ 白菜のお浸し ブロッコリー フルーツ	17日 白ご飯 ふりかけ 酢豚風 チキンカツ 青菜ソテー フルーツ	18日 和食の日 そばろご飯 魚の竜田揚げ がんも煮 切干大根煮 インゲンのおかか和え フルーツ	19日 揚げパン ポークチャップ コーンイカバーグ タマゴロール ブロッコリー フルーツ	20日 のりべん 肉団子 春雨サラダ ブロッコリー フルーツ
	エネルギー 382kcal 蛋白質 10.6g 脂質 11.8g 食塩 1.4g	エネルギー 409kcal 蛋白質 14.8g 脂質 13.3g 食塩 1.9g	エネルギー 406kcal 蛋白質 12.1g 脂質 11.0g 食塩 1.4g	エネルギー 431kcal 蛋白質 13.5g 脂質 14.5g 食塩 2.5g	エネルギー 386kcal 蛋白質 14.6g 脂質 8.5g 食塩 2.1g
昼食	23日 白ご飯 ポークカレー ハムカツ 青菜ソテー フルーツ	24日 チキンライス イカリングフライ ベイクドパンプキン パプリカソテー フルーツ	25日 白ご飯 ふりかけ 八宝菜 うずらの卵 ホタテ蒲鉾フライ ブロッコリー フルーツ	26日 コーンご飯 ポテトチキンロール マカロニサラダ ベーコン野菜炒め フルーツ	27日 そばろご飯 カニカマ天ぷら 花型さつま揚げ 白菜のごま和え 野菜炒め フルーツ
	エネルギー 426kcal 蛋白質 14.0g 脂質 14.1g 食塩 2.4g	エネルギー 408kcal 蛋白質 12.3g 脂質 9.4g 食塩 1.2g	エネルギー 399kcal 蛋白質 11.2g 脂質 14.1g 食塩 1.6g	エネルギー 428kcal 蛋白質 13.3g 脂質 14.8g 食塩 1.2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 9.4g 脂質 11.6g 食塩 2.2g
昼食	30日 ウインナードッグ カニクリームコロッケ ハムステーキ カレーボール 野菜マリネ フルーツ	31日 和食の日 五目ご飯 肉じゃが 豆腐ハンバーグ インゲンの甘煮 フルーツ			
	エネルギー 414kcal 蛋白質 14.1g 脂質 13.2g 食塩 2.5g	エネルギー 403kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.1g 食塩 1.3g			

