



わくわくパクパク小学校弁当

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 デミミートボール 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 フルーツ	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 フルーツ	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 フルーツ	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		