［9 月 軽 食 セット 献 立 表 ］

2019年 9月

若 葉 食 堂

1日(日)	2日(月)　3(火)日　4日(水)		5日	6日
ポークカレーライス ミニサラダ　福神漬け デザート(ガリガリ君) E 755 kcal P 25.1 g F 6.8 g Na 3.2 g	若葉食堂はお休みです。		軽食セットはありません 定食のみの販売です。	振替休業 ただし、４日が雨天の場合 ５日のメニューを実施します。
月	火	水	木	金
9日	10日	11日	12日	13日
振替休業	冷やしサラダうどん 茹でウインナー 黄桃ヨーグルト	中華丼 バンサンスウ 冷奴 ヨーグルト	きつねうどん 親子煮 果物(りんご)	ドライカレー みそ汁 ラグビーチーズ
E エネルギー P タンパク質 F 脂質 Na 食塩量	E 695 kcal P 25.3 g F 19.5 g Na 7.6 g	E 619 kcal P 22.6 g F 10.6 g Na 2.9 g	E 553 kcal E 26.9 g F 13.9 g F 3.6 g	E 872 kcal P 29.3 g F 22.7 g Na 2.7 g
16日	17日	18日	19日	20日
敬老の日	冷やしサラダうどん ひじきの炒め煮 果物(冷みかん)	永平寺スタミナ丼 みそ汁　じゃが芋 ゼリー	きつねうどん 里芋コロッケ ごまきゃべつ ヤクルト	中学校が休みのため 若葉食堂はお休みです
E 848 kcal P 20.2 g F 16.4 g Na 2.9 g	E 616 kcal P 22.5 g F 10.8 g Na 7.1 g	E 639 kcal P 21.9 g F 13.4 g Na 2.3 g	E 590 kcal P 25.6 g F 17.1 g Na 3.8 g	E 907 kcal P 26.5 g F 20.6 g Na 3.5 g
23日	24日	25日	26日	27日
秋分の日	冷やしサラダうどん さわらの梅煮 レタス ヤクルト	牛丼 みそ汁(じゃがいも) ヨーグルト	期末考査のため 若葉食堂はお休みです。	期末考査のため 定食メニューのみ販売します。
	E 670 kcal P 28.4 g F 13.8 g Na 7.0 g	E 729 kcal P 29.7 g F 18.5 g Na 2.9 g	E 649 kcal P 28.5 g F 22.0 g Na 4.3 g	E 837 kcal P 24.7 g F 21.0 g Na 1.6 g
30日				
期末考査のため 定食メニューのみ販売します。				
E 829 kcal P 25.6 g F 12.4 g Na 3.2 g				