

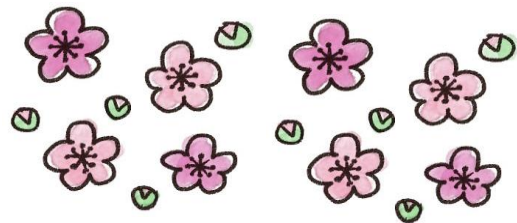


[3 月 定 食 献 立 表]

教室掲示

若葉食堂

月	火	水	木	金
2 /27日	2 /28日	1日	2日	3日
定期考査のためなし	定期考査のためなし	卒業式のためなし	永平寺スタミナ丼 勝山水菜のおひたし うまいもん汁 牛乳 水ようかん くだもの(いちご)	ちらしずし 牛乳 ちくわの磯部揚げ おすいもの 小松菜とキャベツのごま和え アイスクリーム
			1人分* 840 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.5 g	1人分* 838 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 4.0 g
6日	7日	8日	9日	10日
キムたくご飯 牛乳 雁の足 たまごスープ お米のムース	ご飯 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 里芋のピリカラ煮 ほうれん草のおひたし くだもの(デコポン)	セサミトースト 牛乳 ブイヤベース オムレツ バナナヨーグルト 添えキャベツ	麦ご飯 牛乳 ポークシュウマイ 麻婆豆腐 ナムル くだもの(デコポン)	ウインナーピラフ 牛乳 ジャガイモのグラタン キャベツスープ くだもの(いちご)
1人分* 902 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.5 g	1人分* 751 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.8 g	1人分* 759 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.5 g	1人分* 878 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.9 g	1人分* 833 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.3 g
13日	14日	15日	16日	17日
ご飯 牛乳 だいずのいそ煮 キャラメルポテト 小松菜とキャベツのごま和え フルーツタルト(いちご)	カレーライス ミニサラダ 福神漬・らっきょ 越のルビー	食パン(セルフサンドイッチ) 豚カツ ボイルキャベツ ポテトサラダ たまねぎスープ ミルク、くだもの(いちご)	ご飯 牛乳 鶏肉のソテー 教皇風 インゲン豆のミネストローネ マッシュポテト くだもの(デコポン)	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいもとあげのみそ汁 勝山水菜のカッテージチーズあえ 果物(デコポン)
1人分* 1004 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 2.1 g	1人分* 932 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 4.1 g	1人分* 802 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.1 g	1人分* 868 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.6 g	1人分* 893 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.9 g
20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 牛乳 ビーフシチュー ブロッコリーののりおかかあえ プチトマト ヨーグルト	春分の日	赤飯 牛乳 マダイフライ 筍とあげのおすいもの ほうれん草と白菜ごま和え ケーキ	ご飯 牛乳 ハンバーグ 具たくさんのみそ汁 ごまきゃべつ 三方梅ゼリー	終業式のためなし
1人分* 910 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.2 g		1人分* 884 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4.0 g	1人分* 881 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	



[3 月 軽 食 献 立 表]

教室掲示

若葉食堂

月	火	水	木	金
2 /27日	2 /28日	1日	2日	3日
定期考査のためなし	定期考査のためなし	卒業式のためなし	定期考査のためなし	定期考査のためなし
6日	7日	8日	9日	10日
チキンライス たまごスープ くだもの(バナナ) ハンバーグ	きつねうどん 白身魚フライ 外外りー ほうれん草のおひたし ヤクルト	カレーライス オムレツ 添えキャベツ ポイルキャベツ 福神漬	きつねうどん ポークシュウマイ ナムル くだもの(バナナ)	カレーライス キャベツのレモン和え 野菜ジュース 福神漬
1食* 674 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.2 g	1食* 581 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.6 g	1食* 938 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 4.4 g	1食* 533 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.7 g	1食* 872 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.9 g
13日	14日	15日	16日	17日
カレーライス 小松菜とキャベツのごま和え 飲むヨーグルト 福神漬	肉うどん ミニサラダ じゃがいものチーズまぶし ヨーグルト	あげご飯のおにぎらず たまねぎスープ ポテトサラダ プチトマト 手巻きのり	軽食なし	カレーライス 勝山水菜のカッテージチーズあえ くだもの(りんご) 福神漬
1食* 876 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 4.1 g	1食* 644 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.5 g	1食* 637 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g		1食* 884 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 4.0 g
20日	21日	22日	23日	24日
カレーライス ブロッコリーののりおかかあえ プチトマト 福神漬	春分の日	軽食なし	きつねうどん おにぎり ハンバーグ ごまきゃべつ 三方梅ゼリー	若葉食堂なし
1食* 861 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 4.3 g			1食* 714 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.2 g	