

[3月定食献立表]

2022年3月

若葉食堂

月		火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
		天気の子ポテチチャーハン 目玉焼き 牛乳 豆乳入りキャベツスープ チョコバナナパイ	期末考査のためなし	期末考査のためなし	ちらしずし 牛乳 ちくわのレモンソース 焼き おすいものトウモロコシ プチトマト ひなあられ
E 167 kcal	P 12.5 g	E 866 kcal P 28.9 g			E 774 kcal P 31.1 g
F 脂質	Na 食塩相当量	F 31.2 g Na 1.9 g			F 23.5 g Na 4.4 g
7日		8日	9日	10日	11日
キムたくご飯 牛乳 フライドポテト たまごスープ 卵 三方梅ゼリー		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	きなこ揚げパン 牛乳 野菜のスープ煮 いり大豆サラダ お米のムース	ご飯 牛乳 チキン棒の七味焼き ビーフンの炒め物 ポテトサラダ ふりかけ	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 果物(バナナ)
E 799 kcal	P 28.4 g	E 909 kcal P 28.8 g	E 883 kcal P 33.4 g	E 861 kcal P 30.9 g	E 801 kcal P 28.4 g
F 25.8 g	Na 4.0 g	F 30.9 g Na 2.0 g	F 34.2 g Na 2.1 g	F 29.0 g Na 2.2 g	F 26.1 g Na 2.9 g
14日		15日	16日	17日	18日
ご飯 牛乳 とびうおのフライ オリーブキャベツ 豆乳入りカレーチャウダー 味付けのり		麦ご飯 ポークシュウマイ 麻婆豆腐 ナムル 果物(デコポン)	ソフト麺のジャジャ麺 牛乳 ひじきのマリネサラダ 蒸しパン	キーマカレー 牛乳 ヨーグルトあえ 福神漬 花らっきょう	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいもとあげのみそ汁 勝山水菜のごま和え 果物(デコポン)
E 834 kcal	P 31.1 g	E 832 kcal P 32.2 g	E 840 kcal P 33.7 g	E 925 kcal P 26.5 g	E 881 kcal P 34.9 g
F 27.1 g	Na 2.2 g	F 27.8 g Na 2.5 g	F 26.0 g Na 2.0 g	F 25.9 g Na 3.0 g	F 24.0 g Na 3.8 g
21日		22日	23日	24日	25日
春分の日		オムライス 牛乳 白ネギのミネストローネ ミニサラダ 果物(デコポン)	ご飯 牛乳 恐竜バーグ ケチャップソース おすいもの ほうれん草のあえ物 デザート	若葉食堂 なし	若葉食堂 なし
		E 796 kcal P 31.3 g	E 882 kcal P 30.0 g		
		F 24.7 g Na 3.7 g	F 25.2 g Na 2.9 g		