

1 月 若葉定食 献立表

R6年度

若葉定食は 1食
410円です

若葉食堂

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
牛乳は 	ご飯 さばのみそねぎ焼き ゆず入りなます 関東雑煮風すまし			
	I初キー 722 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g			
13	14	15	16	17
成人の日	ご飯 県産さといものミンチカツ エノキと小松菜のおかか和え 地場産魚の団子入りみそ汁			
	I初キー 746 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g			
20	21	22	23	24
ご飯 牛肉入りポテトコロッケ ブロッコリーのりおかか しょうがのあったか汁				
I初キー 722 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g				
27	28	29	30	31
ご飯 あげと牛肉のオイスター炒め めかぶのトロトロスープ 手作り杏仁豆腐				
I初キー 766 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26 g 食塩相当量 2.6 g				
中学生 懇談会のため 給食なし ※軽食ランチは多めに用意しています。				
ご飯 サゴシのコロコロ揚げ ほうれん草のゴマよごし じゃがいものみそ汁				
I初キー 776 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g				
ご飯 大豆入りしそご飯 鶏としめじのポン酢炒め にゅうめん 牛乳				
I初キー 721 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g				

1 月 軽食ランチ 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
軽食ランチ は 1食 310円です		五目炊きこみご飯 ゆず入りなます 羽二重餅	肉うどん 水菜とコーンのマリネ	カレーライス 福神漬 ミカンゼリー
		I値 [※] 620 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 1.3 g	I値 [※] 382 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.7 g	I値 [※] 908 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 4.7 g
13	14	15	16	17
成人の日	きつねうどん エノキと小松菜のおかか和え お楽しみフライ	チキンカレーライス 福神漬 チンゲン菜の中華炒め	肉みそうどん ごまきゃべつ	ハヤシライス ほうれん草のちくわ和え
	I値 [※] 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 3.7 g	I値 [※] 980 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 6.2 g	I値 [※] 461 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.8 g	I値 [※] 904 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 4.1 g
20	21	22	23	24
ケチャップライス スクランブルエッグ ブロッコリーのりおかか 1食ケチャップ	温玉たぬきうどん ゆかりおにぎり 水菜のサラダ	ビビンバ風混ぜご飯 飲むヨーグルト	肉うどん 大根の胡麻ドレサラダ ヤクルト	ソースカツ丼 白菜の磯和え
I値 [※] 731 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.8 g	I値 [※] 623 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.5 g	I値 [※] 661 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g	I値 [※] 456 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 3.9 g	I値 [※] 952 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.7 g
27	28	29	30	31
和風カレーライス 福神漬 ヨーグルト	ポロネーゼパスタ コンソメ卵スープ おさつスティック	中華屋さんのチャーハン つくねの中華スープ	きつねうどん ほうれん草のゴマよごし ヤクルト	カレーライス 福神漬 鶏としめじのポン酢炒め
I値 [※] 940 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 4.0 g	I値 [※] 805 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 5.0 g	I値 [※] 698 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 3.4 g	I値 [※] 400 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 3.4 g	I値 [※] 932 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 4.8 g