

2月 若葉定食 献立表

R6年度

若葉食堂

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
酢飯 手巻きずしの具 手巻きのり 小松菜のいりたまご和え 打ち豆入りすまし汁	ご飯 カツオのフライ 大根と水菜のおかか和え 白菜と揚げのみそ汁	かみかみ炊きこみご飯 ほうれん草のハム和え 里芋と鶏そぼろの煮物	ごはん ポークカレー キャベツとツナのサラダ 福神漬・らっきょ	麦ご飯 ふくいポークの春巻き 白菜の昆布和え 福井の恵みのかきたま汁
エネルギー 766 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2 g	エネルギー 706 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.5 g
10	11	12	13	14
ご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの じゃがいものみそ汁 果物(菊花みかん)	建国記念日	コッペパン チキンのキノコバジルソース 白菜ミネストローネ 小松菜とコーンのマリネ チョコレートムース	ご飯 エビ団子の冬野菜あん にんじんの磯和え 和風春雨スープ	焼さばチャーハン キャベツと水菜の中華マヨサラダ つくねの中華スープ
エネルギー 728 kcal たんぱく質 30 g 中 22 g 食塩相当量 2.4 g 学校		エネルギー 705 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 713 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3 g
17	18	19	20	21
中学校考査・高校入試のため 17～21は 若葉食堂おやすみ 牛乳は 毎日つきます  410円 若葉定食は 1食 410円です				
24	25	26	27	28
振替休日	ご飯 肉まん 大根とわかめのナムル 八宝菜	バンズパン ふくい名水サーモングラタンコロッケ ポイルキャベツ コンソメ卵スープ 越のルビーの特製ソース	ご飯 だいのいそ煮 白菜のおひたし ヨーグルトあえ	塩焼きそば めかぶのシャキッとサラダ 厚揚げのみそ汁
	エネルギー 713 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.6 g

2月 軽食ランチ 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
塩マーボー豆腐丼 小松菜のいりたまご和え 青りんごゼリー	きつねうどん カツオのフライ 大根と水菜のおかか和え	チキンカレーライス ほうれん草のハム和え 福神漬 ヤクルト	肉うどん キャベツとツナのサラダ	牛丼 白菜の昆布和え
I初キ°ー 741 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	I初キ°ー 472 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.6 g	I初キ°ー 972 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 6.0 g	I初キ°ー 384 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 4.0 g	I初キ°ー 732 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g
10	11	12	13	14
ハヤシライス オムレツ 果物(菊花みかん)	建国記念日	本格ガパオライス 小松菜とコーンのマリネ チョコレート	中華あんかけうどん にんじんの磯和え	カレーライス キャベツと水菜の中華マヨサラダ 福神漬
I初キ°ー 895 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.4 g		I初キ°ー 738 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g	I初キ°ー 337 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 3.4 g 食塩相当量 2.1 g	I初キ°ー 921 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 4.9 g
17	18	19	20	

中学校考査・高校入試のため
17～21は 若葉食堂おやすみ

軽食ランチ は
1食 310円です



24	25	26	27	28
振替休日	肉うどん 大根とわかめのナムル ジョア ブルーベリー	高校考査のため軽食ランチなし		
	I初キ°ー 439 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 3.9 g			