３月　若葉定食 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
3	**4**	**5**	**6**	**7**
ちらしずし 野菜のかき揚げ 麦とろ麺のすまし汁 ひなまつりデザート Ｅﾈﾙｷﾞｰ　783 kcal　たんぱく質　24.9 g 脂質　23.6 g　食塩相当量　3.2 g	**高校卒業式 若葉食堂なし**	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜とあげのおひたし 豆腐ときのこのみそ汁 Ｅﾈﾙｷﾞｰ　782 kcal　たんぱく質　32.8 g 脂質　29.5 g　食塩相当量　2.2 g	ガーリックライス 高志中ストロガノフ ミックスサラダ Ｅﾈﾙｷﾞｰ　742 kcal　たんぱく質　24.3 g 脂質　29.3 g　食塩相当量　3.4 g	豆ご飯 春香るみそ炒め 冬の終わりのすまし汁 ヨーグルト Ｅﾈﾙｷﾞｰ　762 kcal　たんぱく質　32.3 g 脂質　21.8 g　食塩相当量　2.7 g
10	**11**	**12**	**13**	**14**
ご飯 焼き肉丼の具 チンゲン菜のハム和え うずら卵の中華スープ Ｅﾈﾙｷﾞｰ　711 kcal　たんぱく質　30.9 g 脂質　23 g　食塩相当量　3 g	ご飯 チキンの七味マヨ焼き 水菜と白菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁 Ｅﾈﾙｷﾞｰ　755 kcal　たんぱく質　32.3 g 脂質　30.7 g　食塩相当量　2.2 g	きなこあげパン カレーチャウダー キャベツのシャキッとサラダ バナナ Ｅﾈﾙｷﾞｰ　728 kcal　たんぱく質　25.8 g 脂質　26.7 g　食塩相当量　3.2 g	ご飯 おさかなフライ 小松菜の海苔カマ和え 豚汁 Ｅﾈﾙｷﾞｰ　724 kcal　たんぱく質　29.7 g 脂質　19.9 g　食塩相当量　2.4 g	チキンパエリア風ご飯 にんじんのツナマヨサラダ 白菜とベーコンのスープ いちほまれウエハース Ｅﾈﾙｷﾞｰ　723 kcal　たんぱく質　23.4 g 脂質　27.6 g　食塩相当量　2.6 g
17	**18**	**19**	**20**	**21**
キムたくご飯 バンサンスー しょうがの中華スープ Ｅﾈﾙｷﾞｰ　706 kcal　たんぱく質　26.6 g 脂質　19.3 g　食塩相当量　3.8 g	ご飯 ハンバーグ　和風ねぎバターソース 和風ジャーマンポテト しめじのみそ汁 Ｅﾈﾙｷﾞｰ　787 kcal　たんぱく質　32 g 脂質　29.1 g　食塩相当量　3.1 g	赤米の赤飯 トビウオのフライ 紅白なます すまし汁 お米のムース Ｅﾈﾙｷﾞｰ　721 kcal　たんぱく質　24.2 g 脂質　21.4 g　食塩相当量　1.7 g	**祝日**	三色丼 じゃがいものみそ汁 ミックスフルーツ Ｅﾈﾙｷﾞｰ　755 kcal　たんぱく質　34.5 g 脂質　21.2 g　食塩相当量　2.8 g
24	**25**	**26**	**27**	**28**
終業式 若葉食堂なし				

**牛乳は
毎日つきます**

**若葉定食は　1食
４１０円です**

３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
高校テスト 若葉定食のみ	**高校卒業式 若葉食堂なし**	ハヤシライス 小松菜とあげのおひたし	肉うどん ミックスサラダ ヤクルト	カレーライス 福神漬 ヨーグルト
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 885 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 948 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 4.7 g
10	11	12	13	14
チキンフリカッセ チンゲン菜のハム和え	きつねうどん 水菜と白菜のごまあえ ブドウゼリー	ビーフカレーライス 福神漬 キャベツのシャキッとサラダ	**高校生 午前授業 若葉食堂なし**	カレーライス にんじんのツナマヨサラダ 福神漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ 897 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 442 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 3.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 884 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 4.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 954 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 5.1 g
17	18	19	20	21
キムたくご飯 バンサンスー	牛丼 しめじのみそ汁	チキンカレーライス トビウオのフライ 福神漬 紅白なます	**祝日**	カレーライス 福神漬 ほうれん草の和え物
ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 792 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1004 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 5.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 884 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 5.0 g
24	25	26		28
終業式 若葉食堂なし				

**軽食ランチ は
1食 ３１０円です**