

4月 若葉食堂 献立表

R7年度

	月	火	水	木	金
	31	1	2	3	4
若葉定食	定食には牛乳が毎日つきます 若葉定食 は 1食 480円です 480円 350円 軽食ランチ は 1食 350円です				
軽食ランチ					
	7	8	9	10	11
若葉定食	入学式	ビーフカレーライス 春キャベツのサラダ 福神漬・らっきょ ヨーグルト	たけのこご飯 打ち豆入り磯香和え 鶏団子のみそ汁 果物(清見オレンジ)	麦ご飯 肉じゃが ふくいさんちの厚焼き玉子 あげと白菜のごま和え	赤飯 県産マダイのフライ 県産ほうれん草の錦糸卵和え すまし汁 イチゴのカスタードタルト
		エネルギー 856 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3 g	エネルギー 715 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 738 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.8 g
軽食ランチ		肉うどん 春キャベツのサラダ ヨーグルト	麻婆豆腐丼 打ち豆入り磯香和え	きつねうどん ふくいさんちの厚焼き玉子 あげと白菜のごま和え	カレーライス 県産ほうれん草の錦糸卵和え 福神漬 いちごのゼリー
		エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 968 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 5.0 g
	14	15	16	17	18
若葉定食	ご飯 平天のペッパーチーズ焼き こまつナ和え 和風豆乳スープ ミニシュークリーム	ご飯 豚肉と厚揚げのチリソース キュウリとわかめのハム和え ビーフンスープ	食パン ツナサンドの具 春のクラムチャウダー スパイシーポテト ぶどうゼリー	ご飯 県産チキンのチキン南蛮 キュウリの冷や汁風サラダ ざぶ汁 らっきょタルタルソース	ご飯 菜の花コロッケ 小松菜のチーズおかか和え 薄揚げときのこのみそ汁
	エネルギー 717 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 33 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
軽食ランチ	チキンカレーライス 福神漬 こまつナ和え	豚キムチうどん キュウリとわかめのハム和え ヤクルト	チキンライス クラムチャウダー	肉うどん キュウリの冷や汁風サラダ ミカンゼリー	カレーライス 小松菜のチーズおかか和え 福神漬
	エネルギー 922 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 5.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 914 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 5.2 g
	21	22	23	24	25
若葉定食	県産煎り大豆入りわかめご飯 ふくいポークの五目きんぴら 打ち豆のみそ汁 おさつクリーム大福	ご飯 メンチカツ キャベツとほうれん草のおひたし 高野豆腐の煮物	ご飯 いわしのうめ煮 小松菜の糸かま和え 厚揚げとわかめのみそ汁 夏みかんゼリー	麦ご飯 県産焼きシュウマイ 中華マヨサラダ かきたま中華スープ	ご飯 鶏肉ののり塩麹焼き キャベツのおかか和え ちくわとわかめのすまし汁 バナナ
	エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 707 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g
軽食ランチ	ビーフカレーライス 福神漬 ヤクルト	きつねうどん お楽しみフライ キャベツとほうれん草のおひたし	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 小松菜の糸かま和え アセロラゼリー	豚ねぎ塩うどん 中華マヨサラダ	豚丼 キャベツのおかか和え 紅ショウガ ミニフィッシュ
	エネルギー 893 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.5 g
	28	29	30		
若葉定食	キムたくご飯 小松菜の中華和え 春雨中華スープ	祝日 昭和の日	コッペパン 県産ブリのミンチカレーフライ キュウリとツナのサラダ 福井の大豆のチリコンカン		
	エネルギー 719 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 4.1 g		エネルギー 752 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.7 g		
軽食ランチ	キムたくご飯 小松菜の中華和え		ハヤシライス キュウリとツナのサラダ		
	エネルギー 762 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.8 g		エネルギー 827 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.1 g		