

10月 若葉食堂 献立表

R8年度

	月	火	水	木	金
				1	2
若葉定食		定食には牛乳が毎日つきます		ご飯 県産シイラのフライ ほうれん草ともやしのおひたし イカと里芋の煮物 レモンゼリー	ご飯 ホイコーロー キュウリの中華サラダ サンラータン
		若葉定食は1食 480円です		I栄養- 736 kcal たんぱく質 35 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g	I栄養- 724 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.4 g
軽食ランチ		軽食ランチ は1食 350円です		鶏ねぎ塩うどん ほうれん草ともやしのおひたし	ハヤシライス キュウリの中華サラダ
				I栄養- 364 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 3.3 g	I栄養- 799 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.3 g
	5	6	7	8	9
若葉定食			ご飯 鯖のみそマヨねぎ焼き キャベツのゆかり和え すまし汁 プチたい焼き	ご飯 れんこんのはさみフライ 大根と水菜の梅おかか和え さつまいものみそ汁	あぶらげごはん いかの天ぷら キャベツの昆布和え けんちん汁 ぶどうゼリー
			I栄養- 723 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.3 g	I栄養- 733 kcal たんぱく質 25 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g	I栄養- 735 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3 g
軽食ランチ			キムたくご飯 キャベツのゆかり和え	肉うどん 大根と水菜の梅おかか和え 飲むヨーグルト	カレーライス 福神漬 キャベツの昆布和え
			I栄養- 686 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.2 g	I栄養- 426 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 3.9 g	I栄養- 845 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 4.6 g
	12	13	14	15	16
若葉定食		ご飯 へしこロッケ きのこのごまよごし キャベツのみそ汁 バナナ	きなこあげパン ツナとあさりの豆乳トマトマカロニ ミックスサラダ 果物(オレンジ)	ご飯 麻婆豆腐 小松菜と人参のナムル マーラーカオ	ご飯 いわしのうめ煮 キュウリと切干の甘酢和え うの花
			I栄養- 744 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g	I栄養- 722 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養- 780 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.4 g
軽食ランチ		かけうどん セレクトフライ きのこのごまよごし	キムたくご飯 ミックスサラダ	きつねうどん 小松菜と人参のナムル ミカンゼリー	チキンカレーライス 福神漬 キュウリと切干の甘酢和え
		I栄養- 377 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.8 g 食塩相当量 3.2 g	I栄養- 719 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.4 g	I栄養- 373 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養- 862 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 5.3 g
	19	20	21	22	23
若葉定食	ナン きのこのキーマカレー ほうれん草のじゃこサラダ いちごヨーグルト	中学校 定期考査のため 軽食ランチのみ ※70〜80食程度用意しています。		ご飯 豚肉とさつま芋のチリソース 大根の中華和え 中華風みそスープ	高校遠足のため 若葉定食なし
	I栄養- 712 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28 g 食塩相当量 2.8 g			I栄養- 794 kcal たんぱく質 30 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.4 g	
軽食ランチ	魚の炊き込みごはん ほうれん草のじゃこサラダ お米のムース	かけうどん さつまいもの天ぷら ちくわの天ぷら もやしのおかか和え	キムたくご飯 きゅうりのゆかり和え	みそ坦々うどん 大根の中華和え	
	I栄養- 503 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 0.9 g	I栄養- 451 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.8 g	I栄養- 681 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養- 414 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.6 g	
	26	27	28	29	30
若葉定食	ご飯 照り焼きチキン 小松菜とあげのおひたし 大根のみそ汁 くだもの カキ	茶飯 吉川ナス入りメンチカツ 山うにマヨサラダ 呉汁 越のルビー・お米のムース	コッペパン スラッピー ジョー ウインナーのコンソメスープ ほうれん草とコーンのサラダ	ご飯 肉団子の甘酢あん こまつな和え じゃがいものみそ汁 ミニフィッシュ	ターメリックライス チキンのバジル焼き キャベツのピクルス風 かぼちゃの豆乳チャウダー カラフルゼリー
	I栄養- 710 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g	I栄養- 880 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 37.4 g 食塩相当量 3 g	I栄養- 707 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.7 g	I栄養- 734 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養- 790 kcal たんぱく質 31 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.4 g
軽食ランチ	豚丼 紅ショウガ 小松菜とあげのおひたし	卵あんかけうどん 山うにマヨサラダ	キムたくご飯 ほうれん草とコーンのサラダ	肉うどん こまつな和え	カレーライス 福神漬 キャベツのピクルス風
	I栄養- 771 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.1 g	I栄養- 438 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.1 g	I栄養- 693 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.0 g	I栄養- 372 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 3.9 g	I栄養- 846 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 4.6 g