

1月 若葉食堂 献立表

R7年度

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
若葉定食	 <p>軽食ランチは1食 350円です</p>		ご飯 さわらのごまマヨ焼き ゆず入りなます お雑煮風 みかん	ご飯 県産さといもコロッケ しいたけとわかめのすまし汁 磯香和え いちほまれチョコクランチ
軽食ランチ	<p>定食には牛乳が毎日つきます</p>  <p>若葉定食は1食 480円です</p>		<p>12月 747 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>12月 756 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>肉うどん ゆず入りなます みかん</p> <p>12月 409 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 3.7 g</p> <p>12月 846 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 4.7 g</p>
	12	13	14	15
若葉定食	<p>成人の日</p>	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 大根のおかか和え 牛肉とサツマイモの煮物	うずまきパン カレー丼 もやしのツナサラダ バナナ	しょうゆカツ丼 キャベツのゆかり和え 打ち豆のみそ汁
軽食ランチ		<p>12月 834 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>12月 744 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>12月 841 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3 g</p> <p>12月 780 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>12月 456 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>12月 645 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.3 g</p> <p>12月 487 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.5 g</p> <p>12月 864 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 5.3 g</p>	
	19	20	21	22
若葉定食	ご飯 豚キムチ炒め 中華和え 春雨スープ	ご飯 鮭のチーズフライ 小松菜とにんじんのおひたし つくねのみそ汁 いよかんゼリー	さつまいものキーマカレー キャベツのじやこサラダ 福神漬・らっきょ	<p>中学校 面談期間のため 軽食ランチのみ</p> <p>※ 食数は十分に用意しています</p>
軽食ランチ	ハヤシライス 中華和え バナナ	カレーうどん 小松菜とにんじんのおひたし	ツナピラフ 恐竜足跡ハンバーグ キャベツのじやこサラダ	卵あんかけうどん もやしのおかか和え ミカンゼリー
	26	27	28	29
若葉定食	ご飯 県産カレイのフライ 白菜のゴマ昆布あえ 肉じゃが	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜と切干のコーン和え えのきのみそ汁 羽二重餅	給食コッペパン チキンカツ・トマトケチャップ チーズのサラダ ふくいサーモンのグラタン風 果物(みかん)	ご飯 冬の麻婆豆腐 もやしの中華サラダ 中華蒸しパン マーラーカオ
軽食ランチ	チキンカレーライス 福神漬 白菜のゴマ昆布あえ	肉うどん 小松菜と切干のコーン和え 羽二重餅	チャーハン チーズのサラダ	カレーライス 福神漬 れんこんのマヨサラダ