

# 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><b>350円</b></p>	 <p>軽食ランチは 1食 350円です</p>	 <p>定食には牛乳が 毎日つきます</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 1食分* 747 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 県産さといもコロケ しいたけとわかめのすまし汁 磯香和え いちほまれチョコランチ 1食分* 756 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.1 g
				 <p><b>480円</b></p>	肉うどん ゆず入りなます みかん 1食分* 409 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 3.7 g
軽食 ランチ					
	12	13	14	15	16
若葉 定食	<p><b>成人の日</b></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 1食分* 834 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.6 g	うずまきパン カレーポトフ もやしのツナサラダ バナナ 1食分* 744 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.3 g	しょうゆカツ丼 キャベツのゆかり和え 打ち豆のみそ汁 1食分* 841 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 3 g	麦ご飯 さばのみそ煮 キュウリと切干の甘酢和え あさりのすまし汁 ヨーグルト 1食分* 780 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g
軽食 ランチ		ゆず香る鶏ももうどん 大根のおかか和え 飲むヨーグルト 1食分* 456 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.8 g	豚キムチ丼 もやしのツナサラダ 1食分* 645 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.3 g	きつねうどん キャベツのゆかり和え ポテトコロケ 1食分* 487 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.5 g	チキンカレーライス 福神漬 キュウリと切干の甘酢和え 1食分* 864 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 5.3 g
	19	20	21	22	23
若葉 定食	ご飯 豚キムチ炒め 中華和え 春雨スープ 1食分* 731 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.1 g	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 1食分* 756 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	さつまいものキーマカレー キャベツのじゃこサラダ 福神漬・らっきよ 1食分* 726 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.7 g	<p><b>中学校 面談期間のため 軽食ランチのみ ※ 食数は十分に用意しています</b></p>	
軽食 ランチ	ハヤシライス 中華和え バナナ 1食分* 892 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.1 g	カレーうどん 小松菜とにんじんのおひたし 1食分* 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.8 g	ツナピラフ 恐竜足跡ハンバーグ キャベツのじゃこサラダ 1食分* 693 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 3.0 g	卵あんかけうどん もやしのおかか和え ミカンゼリー 1食分* 435 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 3.3 g	ビーフカレーライス 福神漬 キャベツとコーンのセサミサラダ ヤクルト 1食分* 866 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 4.7 g
	26	27	28	29	30
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 1食分* 817 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.2 g	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 1食分* 748 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g	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) 1食分* 836 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.1 g	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 1食分* 858 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯 白菜メンチカツ れんこんのマヨサラダ けんちんそば風 1食分* 802 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g
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 1食分* 857 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 5.6 g	肉うどん 小松菜と切干のコーン和え 羽二重餅 1食分* 411 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 3.8 g	チャーハン チーズのサラダ 1食分* 651 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.6 g	きつねうどん もやしの中華サラダ お米のムース 1食分* 455 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.1 g	カレーライス 福神漬 れんこんのマヨサラダ 1食分* 919 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 4.7 g