

# 2月 若葉食堂 献立表

R7年度

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
<b>若葉定食</b>	ご飯 鶏肉のネギ塩ソース 切干とツナのサラダ 厚揚げのみそ汁 青りんごゼリー 1食あたり 758 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.6 g	かわり恵方巻き かまぼこ和え わかめとしいたけのお吸い物 節分ポーロ 1食あたり 747 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g	ピタパン 焼きそば コーンクリームチャウダー バナナ 1食あたり 743 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.4 g	ご飯 越のルビーのメンチカツ 白菜とほうれん草のおひたし まいたけとあげのみそ汁 みかん 1食あたり 712 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯 ホイコーロー バンサンスー サンラータン 1食あたり 754 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.1 g
<b>軽食ランチ</b>	チキンカレーライス 福神漬 切干とツナのサラダ ヤクルト 1食あたり 920 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 5.6 g	肉うどん かまぼこ和え おさつスティック 1食あたり 392 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 4.1 g	牛丼 玉葱のみそ汁 飲むヨーグルト 1食あたり 886 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g	きつねうどん ポテトコロッケ 白菜とほうれん草のおひたし 1食あたり 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.4 g	カレーライス 福神漬 バンサンスー 1食あたり 907 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 5.2 g
	9	10	11	12	13
<b>若葉定食</b>	麦ご飯 ふくいポークの春巻き 白菜の昆布和え 福井の恵みのすまし汁 1食あたり 726 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.4 g	ご飯 五目きんぴら キャベツの梅おかつ和え さつまいものみそ汁 1食あたり 736 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g	<b>建国記念の日</b>	ご飯 タラの天ぷら 水菜と人参のごまあえ あげとわかめのみそ汁 鉄っこひじき 1食あたり 737 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g	パエリア風ご飯 ハートハンバーグ キャベツの洋風スープ ココアプリン 1食あたり 738 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3 g
<b>軽食ランチ</b>	ビーフカレーライス 福神漬 白菜の昆布和え 1食あたり 853 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 4.6 g	卵あんかけうどん キャベツの梅おかつ和え ぶどうゼリー 1食あたり 415 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g		カレーライス 福神漬 水菜と人参のごまあえ 1食あたり 853 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 4.7 g	肉うどん シュウマイ ヨーグルト 1食あたり 502 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 4.3 g
	16	17	18	19	20
<b>若葉定食</b>	 <b>350円</b>	軽食ランチは 1食 350円です	定食には牛乳が 毎日つきます  若葉定食は 1食 480円です	 <b>480円</b>	ご飯 さけの焼きづけ いもみそ 深雪汁 お米のムース 1食あたり 771 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
<b>軽食ランチ</b>					キムたくご飯 お米のムース 1食あたり 750 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.3 g
	23	24	25	26	27
<b>若葉定食</b>	<b>天皇誕生日</b>	厚揚げのそぼろみそ丼 のり香味和え 麦とろ麺のすまし汁 1食あたり 772 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.9 g	ピザトースト 照り焼きチキン キャベツときのこのサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト 1食あたり 712 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.7 g	ご飯 サゴシのごまココロ揚げ 大根とわかめのじゃこ和え じゃがいもときのこのみそ汁 1食あたり 747 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g	ご飯・もみわかめふりかけ 越前ガニ入りぎょうざ 勝山水菜の海苔あえ 鶏肉と里芋の煮物 県産いちごクリーム大福 1食あたり 831 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.5 g
<b>軽食ランチ</b>		キーマカレーうどん のり香味和え ミカンゼリー 1食あたり 468 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.2 g	高校テストのため軽食ランチなし ※若葉定食は10食程度用意します		