

2月 若葉食堂 献立表

R7年度

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | |
|--------------|---|--|--|---|--|--|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 若葉定食 | ご飯 鶏肉のネギ塩ソース 切干とツナのサラダ 厚揚げのみぞ汁 青りんごゼリー | 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 節分ボーロ | ピタパン 焼きそば コーンクリームチャウダー バナナ | 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 またいたけとあげのみぞ汁 みかん | ご飯 ホイコーロー [®] バンサンスー [®] サンラータン | |
| | I摺付 758 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.6 g | I摺付 747 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g | I摺付 743 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.4 g | I摺付 712 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g | I摺付 754 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.1 g | |
| 軽食ランチ | 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 | 肉うどん かまぼこ和え おさつスティック | 牛丼 玉葱のみぞ汁 飲むヨーグルト | 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 | カレーライス 福神漬 バンサンスー [®] | |
| | I摺付 920 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 5.6 g | I摺付 392 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 4.1 g | I摺付 886 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g | I摺付 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.4 g | I摺付 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 | |
| 若葉定食 | 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 | ご飯 五目きんぴら キャベツの梅おかか和え さつまいものみぞ汁 | 建国記念の日 | | ご飯 タラの天ぷら 水菜と人参のごまあえ あげとわかめのみぞ汁 鉄っこひじき | |
| | I摺付 726 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.4 g | I摺付 736 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g | | | I摺付 737 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.4 g | |
| 軽食ランチ | ビーフカレーライス 福神漬 白菜の昆布和え | 卵あんかけうどん キャベツの梅おかか和え ぶどうゼリー | | | I摺付 738 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 3 g | |
| | I摺付 853 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 4.6 g | I摺付 415 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.8 g | | | I摺付 853 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 4.7 g | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 若葉定食 |  <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> <p>若葉定食は1食 480円です</p> | | ご飯 さけの焼きづけ いもみそ 深雪汁 お米のムース | |
| 軽食ランチ |  <p>若葉定食は1食 480円です</p> | | | | I摺付 771 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g | |
| | | | | | キムたくご飯 お米のムース | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 若葉定食 | 天皇誕生日 | | 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 | 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 | ご飯 サゴシのごまコロコロ揚げ 大根とわかめのじゃこ和え じゃがいもときのこのみぞ汁 | 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 |
| | | | I摺付 772 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.9 g | I摺付 712 kcal たんぱく質 44.2 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.7 g | I摺付 747 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g | I摺付 831 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.5 g |
| 軽食ランチ | | | キーマカレーライス のり香味和え ミカンゼリー | <p>高校テストのため軽食ランチなし</p> <p>※若葉定食は10食程度用意します</p> | | |
| | | | I摺付 468 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.2 g | | | |