

3月 若葉食堂 献立表

R7年度

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
若葉定食	ちらしずし あさりのすまし汁 桃ゼリー I栄養* - 711 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.7 g	高校卒業式 若葉食堂なし	給食用うずまきパン オムレツ・1食ケチャップ にんじんのツナマヨサラダ 白菜とベーコンのスープ お手製チョコパイ I栄養* - 772 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のごまよごし だいずのいそ煮 I栄養* - 783 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 29 g 食塩相当量 2.7 g	ご飯 鶏の唐揚げ バンサンスー 中華風みそスープ 県産なしゼリー I栄養* - 828 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.6 g
軽食ランチ	定期考査のため 定食20食のみ		中華丼 にんじんのツナマヨサラダ I栄養* - 730 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g	卵あんかけうどん ほうれん草のごまよごし ヤクルト I栄養* - 420 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 3.1 g	カレーライス 福神漬 バンサンスー I栄養* - 884 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 4.7 g
	9	10	11	12	13
若葉定食	ご飯 いわしのうめ煮 勝山水菜ともやしのおかか和え のっぺい汁 水ようかん I栄養* - 741 kcal たんぱく質 32 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g	キムたくご飯 れんこんのマヨサラダ 春雨中華スープ I栄養* - 767 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 4 g	ご飯 チキンカレー 小松菜のハムサラダ 福神漬・らっきよ I栄養* - 792 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 4 g	ご飯 県産サワラのフライ 塩麹肉じゃが キャベツとコーンのおかか和え 県産きなこプリン・らっきよタルタルソース I栄養* - 816 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2 g	大豆入りわかめご飯 牛肉のカラフル炒め 白菜のすまし汁 おさつスティック I栄養* - 746 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g
軽食ランチ	ハヤシライス 勝山水菜ともやしのおかか和え I栄養* - 812 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.2 g	肉うどん れんこんのマヨサラダ ヨーグルト I栄養* - 482 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.9 g	キムたくご飯 小松菜のハムサラダ I栄養* - 698 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.7 g	特別時程のため 定食20食のみ	豚丼 紅シヨウガ 白菜のすまし汁 I栄養* - 795 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 1.9 g
	16	17	18		19
若葉定食	ご飯 ブリのフライ だしソース 彩り野菜のごま和え めった汁 I栄養* - 720 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g	ちいかわのチキンライス フリーレンのハンバーグ ダンジョン飯のゴーレムサラダ ワンピース サンジのスープ I栄養* - 761 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.4 g	赤飯 県産シイラのフライ 紅白なます お祝いすまし汁 東浦みかんクリーム大福 I栄養* - 719 kcal たんぱく質 24 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2 g	中学校卒業式 若葉食堂なし	祝日
軽食ランチ	カレーライス 福神漬 彩り野菜のごま和え I栄養* - 851 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 4.8 g	かけうどん タラの天ぷら ほうれん草とツナのサラダ I栄養* - 473 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.4 g	チキンカレーライス 福神漬 紅白なます I栄養* - 869 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 5.1 g		
	23	24	25	26	27
若葉定食	ご飯 鶏の唐揚げ バンサンスー 中華風みそスープ 県産なしゼリー I栄養* - 828 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	 <p>350円</p> <p>軽食ランチ は 1食 350円です</p>			
軽食ランチ	ビーフカレーライス 福神漬 バンサンスー I栄養* - 856 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 4.7 g				
				 <p>480円</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>	