

4月 若葉食堂 献立表

R8年度

	月	火	水	木	金
			1	2	3
若葉定食	定食には牛乳が毎日つきます 若葉定食は1食 480円です		480円		
軽食ランチ				350円	軽食ランチは1食 350円です
	6	7	8	9	10
若葉定食	春休み	入学式	若狭牛入りカレーライス 春キャベツのサラダ 福神漬・らっきょ ヨーグルト エネルギー 809 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 3.9 g	ご飯 五目きんぴら 打ち豆のみそ汁 バナナ エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.6 g	赤飯 ふくいサーモンフライ 県産ほうれん草の錦糸卵和え まいたけと三つ葉のすまし汁 桃のミニデザート エネルギー 712 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
軽食ランチ			若葉定食のみ ※ 40食程度 用意しています	きつねうどん 鶏肉の天ぷら 県産なしゼリー エネルギー 484 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 3.1 g	カレーライス 福神漬 県産ほうれん草の錦糸卵和え 県産なしゼリー エネルギー 861 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 4.6 g
	13	14	15	16	17
若葉定食	ご飯 にんじんシュウマイ 麻婆春雨 もやしの煎り大豆和え エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 チキンの一味マヨ焼き 大根と水菜のおかか和え 揚げとわかめのみそ汁 エネルギー 764 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.2 g	給食コッパン フランクフルト 1食ケチャップ ボイルキャベツ 春のグラタン風シチュー エネルギー 831 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 38.2 g 食塩相当量 3 g	ご飯 菜の花コロッケ 小松菜の海苔チーズ和え あさりのみそ汁 エネルギー 735 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	スタミナ丼 五目卵スープ 手作りココアプリン エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.4 g
軽食ランチ	ハヤシライス もやしの煎り大豆和え エネルギー 835 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.4 g	肉うどん 大根と水菜のおかか和え ヤクルト エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 3.8 g	キムたくご飯 ボイルキャベツ エネルギー 676 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 3.5 g	温玉たぬきうどん 小松菜の海苔チーズ和え いちごゼリー エネルギー 462 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 3.6 g	チキンカレーライス 福神漬 ココアプリン エネルギー 910 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 5.1 g
	20	21	22	23	24
若葉定食	ご飯 照り焼きチキン ひじきの和風マヨサラダ じゃがいものみそ汁 手作り磯ふりかけ エネルギー 727 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 ちくわの磯部揚げ もやしのゴマ昆布和え 春のすまし汁 エネルギー 704 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g	給食コッパン ツナサンドの具 キュウリとコーンのマリネ ミネストローネ 青りんごゼリー エネルギー 714 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.6 g	麦ご飯 ふくぶーメンチカツ 県産ほうれん草とキャベツのおひたし 玉ねぎと豆腐のみそ汁 エネルギー 716 kcal たんぱく質 25 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.1 g	キムたくご飯 小松菜の中華和え 春雨中華スープ エネルギー 720 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 4.1 g
軽食ランチ	ビーフカレーライス 福神漬 ひじきの和風マヨサラダ エネルギー 899 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 4.9 g	きつねうどん ちくわの磯部揚げ もやしのゴマ昆布和え エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 3.7 g	ベーコンピラフ ミネストローネ エネルギー 810 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 4.2 g	肉うどん 県産ほうれん草とキャベツのおひたし ヨーグルト エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 5.5 g 食塩相当量 3.9 g	カレーライス 福神漬 小松菜の中華和え エネルギー 847 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4.7 g
	27	28	29	30	
若葉定食	たけのご飯 和風ツナサラダ きこの豚汁 果物(清見オレンジ) エネルギー 714 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 県産サワラの西京焼き あげ入りおひたし けんちん汁 アセロラゼリー エネルギー 740 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g	昭和の日	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 県産小松菜と切干のごま和え 県産牛入り肉豆腐 エネルギー 747 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 1.8 g	
軽食ランチ	チキンカレーライス 福神漬 和風ツナサラダ エネルギー 885 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 5.4 g	豚キムチうどん 小松菜とあげのおひたし ジョア マスカット エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.4 g		鶏ねぎ塩うどん 小松菜と切干のごま和え セレクトデザート エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 2.7 g	