

平成27年度 1月献立予定表

牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
				8日 カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト (ブルーベリーソース)
11日 成人の日	12日 ご飯 麻婆春雨 わかめとツナのサラダ 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋・しめじ)	13日 かけうどん 天ぷら盛り合わせ ・野菜のかき揚げ・ ・さつまいもの天ぷら・ ・ピーマンの天ぷら・ ・人参の天ぷら・ みかん	14日 ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根の含め煮 キャベツの浅漬け 味噌汁 (わかめ・豆腐・水菜)	15日 コッペパン いちごジャム ポトフ 南瓜のサラダ
18日 ご飯 おでん 白菜のなめ茸和え 味噌汁 (小松菜・玉葱・油揚げ)	19日 ご飯 魚の野菜あんかけ ほうれん草の白和え風 味噌汁 (わかめ・葱・たまご)	20日 スパゲティ・ナポリタン カントリーサラダ りんご	21日 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 味噌汁 (わかめ・葱・じゃが芋)	22日 食パン マーガリン クリームシチュー 切り干し大根のサラダ
25日 ご飯 さんまのぼうぼう焼き 荻胡麻味噌和え 味噌汁 (白菜・豆腐・じゃが芋) 福島県の郷土料理	26日 ご飯 レバーの甘辛炒め煮 小松菜のごま和え 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋・しめじ) 鉄分補給メニュー	27日 ほうとう麺 水菜とひじきのじゃこサラダ 山梨県郷土料理	28日 ビタミンチーズカレー ブロッコリーのおかかマヨ和え グレープフルーツ 風邪予防メニュー	29日 ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 フワフワスープ コーヒーゼリー 卒業生リクエストメニュー

今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
822 kcal	31.9 g	26.1 g	385 mg	4.2 mg	3.4 g