

令和5年度3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
				1日 卒業式
4日 自宅学習	5日 自宅学習	6日 自宅学習	7日 自宅学習	8日 自宅学習
11日 ご飯 チーズハンバーグ <small>※アレルギー未使用ハンバーグ ※南瓜抜き</small> 小松菜の白和え ミネストローネスープ	12日 ご飯 シチュー <small>※肉団子の代わり豆腐</small> ひじき入りエスニックサラダ	13日 自宅学習	14日 自宅学習	15日 ひじきとあさりのペペロンチーノ いわしのカリカリフライ オレンジゼリー
18日 大豆ミートカレー 切り干し大根梅風味サラダ みかん				

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
808 kcal	30.9 g	28.6 g	438 mg	6.9 mg	2.3 g