

# 平成31年度 4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
<b>8日</b> シーフードカレー カントリーサラダ ベビーチーズ グレープフルーツ	<b>9日</b> 入学式	<b>10日</b> ちらし寿司 和風ポテトサラダ 清まし汁 オレンジ  入学お祝いメニュー	<b>11日</b> わかめご飯 おでん なめ茸和え 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	<b>12日</b> コッペパン いちごジャム タンドリーチキン ポテトサラダ 豆腐スープ キウイフルーツ
<b>15日</b> ご飯 青梗菜オイスター炒め わかめとツナの和え物 味噌汁 (なめこ・豆腐・葱)	<b>16日</b> ビビンバ シュウマイ キムチ和え わかめスープ	<b>17日</b> スパゲティ・ミートソース  コールスローサラダ  グレープフルーツ	<b>18日</b> ご飯 魚の揚げ煮 ひじき入りエスニックサラダ 野菜スープ	<b>19日</b> 食パン ブルーベリージャム コロッケ ちくわのマリネ セロリと卵の中華スープ
<b>22日</b> ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁 (わかめ・長葱)	<b>23日</b> 親子丼  もやしの辛子和え  味噌汁 (菜花・じゃが芋)	<b>24日</b> わかめうどん  ハムサンドフライ  バナナ	<b>25日</b> ご飯 焼き魚(鮭) 小松菜の煮浸し 南瓜の含め煮 トマトスープ	<b>26日</b> ロールパン みかんジャム マスタードチキン 切り干し大根のサラダ 豆腐スープ

※は アレルギー代替え食

## 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
778 kcal	30.3 g	25 g	396 mg	3.9 mg	3.1 g