

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
8日 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	9日 入学式	10日 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	11日 わかめご飯 おでん なめ茸和え 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	12日 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
15日 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)	16日 ビビンバ シュウマイ キムチ和え わかめスープ	17日 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	18日 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	19日 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
22日 ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁 (わかめ・長葱)	23日 親子丼 もやしの辛子和え 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	24日 わかめうどん ハムサンドフライ バナナ	25日 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	26日 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