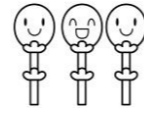


令和5年3月

献立表



日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	水	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめとえのきのスープ ごはん 牛乳	494	297	791
2	木	ハンバーグ フライドポテト キャベツのごまドレサラダ 豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	609	297	906
3	金	こぎつねずし チキンカツ (みそだれ) すまし汁 ひなあられ 牛乳 	431	こぎつねずし (395) 米 (304)	826
6	月	タイの照り焼き ほうれん草ともやしのごまあえ 赤飯 あかだし いちごクレープ 牛乳 	451	赤飯 (319) 米 (297)	770
7	火	白身魚フライ 牛肉のしぐれ煮風 さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	558	297	855
8	水	炊き込みごはん 鶏肉のみぞれ煮 白菜のみそ汁 牛乳	402	炊き込みごはん (356) 米 (304)	758
9	木	鶏肉のバーベキューソース かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳	435	265	700
10	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 飲むヨーグルト	141	ハヤシライス (610) 米 (322)	751
13	月	鶏肉の塩焼き うのはな 大根とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	407	297	704
14	火	ピリ辛サーモン キャベツの中華あえ もずく汁 ごはん 牛乳	452	297	749

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

和歌山盲学校

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
15	水	チキンライス ポトフ マスカットゼリー 牛乳	331	チキンライス (428) 米 (304)	759
16	木	ブラウンシチュー キャベツとベーコンのサラダ コッペパン 牛乳	514	265	779
17	金	ちゃんこうどん ちくわの磯辺揚げ みかん缶 牛乳	307	ちゃんこうどん (346) 麵 (210)	653
20	月	八宝菜 揚げぎょうざ ごはん 牛乳	475	297	772
22	水	さばの甘酢あんかけ 切干大根の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	535	297	832
23	木	スパゲティグラタン キャベツのコーンドレサラダ コッペパン いちごジャム 牛乳	574	265	839
24	金	ビーフカレーライス ポン酢サラダ みかんゼリー 牛乳	199	カレーライス (624) 米 (322)	823

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

これからもバランスよく食べて

元気にお過ごしください。



旬の食べ物	アスパラガス	春キャベツ	新たまねぎ	菜の花
	