

横浜市立南高等学校 様 食堂 3月 献立

i&i FoodCommunity株式会社
調理師 今井 俊一

曜日	月				火				水				木				金			
									3月1日				3月2日				3月3日			
									お休み				お休み				お休み			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
									747	29.8	14.9	3.1								
	3月6日				3月7日				3月8日				3月9日				3月10日			
	カニカマあんかけチャーハン &春巻き				ミックフライ 海老・一口かつ・白身魚				麻婆豆腐丼 揚げ餃子付				鶏の唐揚げ丼				マグロタタキ丼 コロッケ付			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
	789	26.3	21.5	3.9	899	20.9	28.2	2.6	789	26.3	21.5	3.9	797	32.8	22.4	2.5	747	29.8	14.9	3.1
	3月13日				3月14日				3月15日				3月16日				3月17日			
	鶏の唐揚げ 甘酢あんかけ				焼きそば& 揚げたこ焼き				サーモンタタキ丼 & コロッケ付				鶏の唐揚げ丼				お休み			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
	822	30.4	20.3	2.8	821	20.9	23.5	3.7	692	31.8	19.5	2.3	797	32.8	22.4	2.5				
	3月20日				3月21日				3月22日				3月23日				3月24日			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
	3月27日				3月28日				3月29日				3月30日				3月31日			
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分

A
定
食

お弁当・調理パンを前売り限定で下記メニューを販売しております。

お
弁
当
パ
ン

- | | | | | | | |
|----------|-------|--------|-------|------|--------|-----------|
| 本日の日替定食丼 | 焼肉丼 | カツカレー丼 | 鶏そぼろ丼 | かつ丼 | ロコモコ丼 | サラダ丼&調理パン |
| ウィンナー | フィッシュ | メンチカツ | コロッケ | ハムカツ | ポテトサラダ | |