

# [ 6月 軽食セット 献立表 ]

2021年 6月

若葉食堂

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	カレーライス 大豆のカラフルサラダ くだもの(オレンジ) 福神漬	きつねうどん いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし くだもの(オレンジ)	きつねうどん かつお節とチーズの焼きおにぎり だし巻き卵(1/2ヶ) もやしのナムル くだもの(オレンジ)	オムライス わかめスープ 黄桃ヨーグルト
	エネルギー 880 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 2.3 g
7日	8日	9日	10日	11日
カレーライス 小松菜の煮浸し ヨーグルト 福神漬・らっきょ	きつねうどん 大豆入りきんぴら 中華風おこわ くだもの(オレンジ)	中華丼 大根と薄揚げみそ汁 ヨーグルト	きつねうどん 親子煮 うめ～おにぎり くだもの(オレンジ)	ドライカレー ラタトゥイユ ヤクルト 福神漬・らっきょ
エネルギー 880 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g
14日	15日	16日	17日	18日
カレーライス いもとチーズのサラダ 越のルビー ヨーグルト 福神漬・らっきょ	きつねうどん さばの竜田揚げ ボイルキャベツ くだもの(オレンジ) ヨーグルト	カレーライス キャベツのレモン和え 福神漬・らっきょ ジョア	きつねうどん いわしのうめ煮 小松菜とシジのおかかあえ ヨーグルトあえ	冷やしサラダうどん しゃけおにぎり くだもの(バナナ)
エネルギー 867 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.4 g
21日	22日	23日	24日	25日
カレーライス トマトと卵の味わいスープ 福神漬・らっきょ	きつねうどん ウィナーピラフ ヨーグルト トマト	かつお節とチーズの 焼きおにぎり ミニメンチカツ 卵スープ	きつねうどん キャベツと豚肉の炒め物 ヨーグルト	カツカレー ミニサラダ パインゼリー
エネルギー 828 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 867 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.3 g
28日	29日	30日		
中間考査のため 定食のみ	中間考査のため 定食のみ	中間考査のため 定食のみ		
				

# [ 6 月 定 食 献 立 表 ]

2021年 6月

若 葉 食 堂

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	ソフト麺のミートソースかけ 牛乳 ミルメーク 豆のカラフルサラダ くだもの(オレンジ)	ご飯 牛乳 いわしのうめ煮 ほうれん草のおひたし ポークジンジャー汁 くだもの メロン	永平寺スタミナ丼 もやしのナムル 五目かきたま汁 プチトマト 牛乳	ご飯 牛乳 新じゃがいもの煮物 大豆と煮干しの佃煮 黄桃ヨーグルト
	エネルギー 866 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
7日	8日	9日	10日	11日
ご飯 牛乳 サバのトマトみそ焼き 小松菜の煮浸し 洋風のっぺ汁 果物(バナナ)	ご飯 牛乳 だし巻きたまご 大豆入りきんぴら 新玉と竹輪のみそ汁 梅酒入りパインゼリー	あんかけ焼きそば 鶏の唐揚げ ごまきやべつ フォカッチオ 牛乳	玄米入りご飯 ポークシュウマイ 親子煮 キュウリとわかめの酢の物 ふりかけ	しょうゆカツ丼 まいたけのみそ汁 ラタトゥイユ 牛乳
エネルギー 820 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 43.9 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.0 g
14日	15日	16日	17日	18日
麦ご飯 牛乳 豚と新タマネギのソウガ炒 みそ汁 じゃがいも 越のルビー	いちほまれご飯 牛乳 マダイのフライ カレー塩添え だいずのいそ煮 くだもの メロン	うずまきパン 牛乳 ロールキャベツのトマトソース煮込み 豆乳カレーチャウダー きゅうりのピリ辛づけ	麦ご飯 牛乳 若狭牛と豆とトマトの煮込み 小松菜とシジミのおかかあえ ヨーグルトあえ	学校給食がないため 定食なし
エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 880 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 1.2 g	
21日	22日	23日	24日	25日
ご飯 牛乳 さばのみそ煮 トマトと卵の味わいスープ 切干大根のめかぶ和え くだもの すいか	ウインナーピラフ ポテトグラタン きのこスープ くだもの メロン 牛乳	きなこコッペパン 若狭牛コロッケ たまごスープ お米のムース 牛乳	ご飯 牛乳 チキン棒の七味焼き キャベツと豚肉の炒め物 味付けのり ヤクルト	学校給食がないため 定食なし
エネルギー 860 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 797 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 905 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g	
28日	29日	30日		
ご飯 牛乳 福井サーモンのうめソース とうふのみそ汁 野菜と五穀とお豆のあえもの くだもの(オレンジ)	カレーライス ひじきのマリネサラダ 果物(バナナ) 福神漬・らっきよ 牛乳	コッペパン かぼちゃのグラタン風 ミニサラダ いちごジャム 牛乳		
エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 896 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.8 g	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">黙食</h2> <p style="margin: 0;">を心がけましょう！</p> </div>	