

〔7月 軽食セット献立表〕

教室掲示用

2021年 7月

若葉食堂

月	火	水	木	金
			1日	2日
			かけうどん とりにくの照り焼き 大豆とわかめのご飯 ボイルキャベツ	ご飯 スープカレー メンチカツ 添えキャベツ 福神漬
			1食分 587 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.7 g	1食分 963 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g
5日	6日	7日	8日	9日
カレーライス ミニサラダ ヨーグルト 福神漬	カレーライス ごまあえ 福神漬 ヨーグルト	永平寺スタミナ丼 そうめん汁 越のルビー	カレーうどん 小松菜とシメジのおかかあえ ヨーグルトあえ オムレツケーキ	ドライカレー 半熟オムレツ 越のルビー ヤクルトACE 福神漬・らっきよ
1食分 921 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 852 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 639 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.6 g	1食分 587 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.7 g	1食分 830 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g
12日	13日	14日	15日	16日
カレーライス トンカツ ごまきゃべつ	きつねうどん サバのカレーマヨネーズ焼き ボイルキャベツ ヨーグルト	キムチと納豆のビビンバ わかめのみそ汁 ヨーグルト	肉うどん 切干大根の磯香和え しゃけおにぎり ヤクルト	中華風おこわ トウモロコシとシメジのおすいもの プチトマト ヨーグルト
1食分 971 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 577 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g	1食分 841 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 691 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 6.7 g 食塩相当量 4.3 g	1食分 700 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 1.8 g
19日	20日	21日	22日	23日
ドライカレー ラトウイユ 福神漬	若葉食堂 休み			
1食分 743 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.0 g				
夏季休業バージョン営業（11:50～13:20） * 中学生も利用できます。				
26日	27日	28日	29日	30日
永平寺スタミナ丼 ミニサラダ うめざりー	焼きそば 茹でウインナー ヨーグルトあえ	カレーライス トンカツ ごまきゃべつ	キムチと納豆のビビンバ みそ汁 わかめ ヨーグルト	冷やしサラダうどん しゃけおにぎり 果物(バナナ)
1食分 676 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g	1食分 588 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.1 g	1食分 971 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 841 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.2 g	1食分 817 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 4.4 g

[7 月 定食献立表]

教室掲示用

2021年 7月

若葉食堂

月	火	水	木	金
			1日	2日
			大豆とわかめのご飯 じゃがいもと牛肉の チーズ焼き キャベツスープ 牛乳 くだもの(オレンジ)	ご飯 牛乳 メンチカツ ひじきの油炒め 麻婆なす くだもの(メロン)
			1人分* 837 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g	1人分* 867 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g
5日	6日	7日	8日	9日
中学校がテストのため 定食なし	ご飯 牛乳 いり豆腐 ごまあえ くだもの(すいか) 味付けのり	麦ご飯 星形 コロッケ・メンチカツ そうめん汁 オリーブキャベツ 越のルビー	ご飯 牛乳 だいのいそ煮 小松菜とシメジのおかかあえ ふりかけ ヨーグルトあえ	チキンライス 半熟オムレツ コーンシチュー プチトマト
	1人分* 879 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.4 g	1人分* 837 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.7 g	1人分* 837 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g	1人分* 762 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g
12日	13日	14日	15日	16日
ご飯 牛乳 とんてき ごまきゃべつ みそ汁 果物(バナナ)	豚肉と越のルビーのパエリア サバのカレーマヨネーズ焼き 里いもの和風ポトフ ぶどうゼリー	コッパン 牛乳 グラタン キャベツのレモン和え いちごジャム くだもの(すいか)	ご飯 牛乳 酢豚 プチ豆腐 切干大根の磯香和え くだもの(オレンジ)	ソフト麺のじゃじゃ麺風 中華風ちまき(新メニュー) 牛乳 プチトマト
1人分* 793 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g	1人分* 865 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.5 g	1人分* 876 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.5 g	1人分* 840 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g	1人分* 864 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 1.9 g
19日	20日	21日	22日	23日
ご飯 牛乳 すずきのフライ ラタトゥイユ スープカレー (新メニュー)	夏季休業中は軽食セットのみ			
1人分* 896 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.7 g				



- ・手洗い ・黙食
- ・おはなしはマスクで
安心安全な生活を