

[5 月 軽 食 セ ャ ッ ト 献 立 表]

若 葉 食 堂

2022年 5月

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
カレーライス キャベツのレモン和え 福神漬 ヤクルト	憲法記念日 お休み	みどりの日 お休み	こどもの日 お休み	きつねうどん 豚肉のチリソース煮 ひじきのマリネサラダ いちごゼリー
17種* - 855 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.9 g				17種* - 490 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.9 g
9日	10日	11日	12日	13日
カレーライス ごまきゃべつ 越のルビー 福神漬 ヨーグルト	きつねうどん ちくわのレモンマヨネーズ 焼き 小松菜のかりかりあえ 果物(りんご)	キムチと納豆のビビンバ 切干大根の磯香和え おすいもの ヨーグルト	冷やしサラダうどん ちくわの磯部揚げ ひじきの五目煮	ドライカレー 冷奴 ポテトサラダ 野菜ジュース
17種* - 895 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 4.0 g	17種* - 584 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.3 g	17種* - 843 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.0 g	17種* - 717 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 8.3 g	17種* - 890 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
16日	17日	18日	19日	20日
中間考査2日目 軽食なし	中間考査3日目 軽食なし	冷やしかけうどん たけのこご飯 ほうれん草のおひたし ヨーグルト	春季遠足のため 若葉食堂休み	振替休業
		17種* - 559 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 4.0 g 食塩相当量 3.2 g		
23日	24日	25日	26日	27日
カレーライス ラタトゥイユ 福神漬 ヤクルト	きつねうどん 新じゃがいもの煮つけ だし巻きたまご 果物(バナナ)	中華丼 ギョウザ トマト	カレーうどん ワカメサラダ ヨーグルトあえ	カレーライス ほうれん草と白菜ごま和え 福神漬 果物(バナナ)
17種* - 878 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.8 g	17種* - 551 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.8 g	17種* - 665 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	17種* - 557 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 4.5 g	17種* - 846 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.9 g
30日	31日			
カレーライス キャベツのレモン和え 福神漬 くだもの(オレンジ)	肉うどん いわしのうめ煮 キャベツのレモン和え ヨーグルト			
17種* - 842 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.9 g	17種* - 515 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.6 g			

[5 月 定 食 献 立 表]

若 葉 食 堂

2022年 5月

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
チキンライス 牛乳 クラムチャウダー キャベツのレモンあえ 目玉焼き 果物(りんご)	憲法記念日 お休み	みどりの日 お休み	こどもの日 お休み	ご飯 牛乳 豚肉のチリソース煮 ひじきのマリネサラダ みそスープ いちごゼリー
1食分 875 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.4 g				1食分 810 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん 牛乳 ポークカツレツ ごまきゃべつ 越のルビー 豆乳みそ汁 ふりかけ	ごはん 牛乳 サバのカレーマヨネーズ焼き 手巻き海苔 小松菜のかりかりあえ おすいもの 果物(りんご)	きなこ揚げパン 野菜のスープ煮 切干大根の磯あえ ヨーグルトあえ	ごはん 牛乳 プチ豆腐 ひじきの五目煮 磯ポテト 果物(バナナ)	ごはん 牛乳 さごしのココロ揚げ 肉入りゴボウ汁 ポテトサラダ 果物(りんご)
1食分 811 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g	1食分 834 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.8 g	1食分 920 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.7 g	1食分 829 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.1 g	1食分 919 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.5 g
16日	17日	18日	19日	14日
ご飯 牛乳 福井ポークのシュウマイ 福井のめぐみ汁 抹茶豆乳プリン	玄米入りご飯 牛乳 だし巻きたまご 肉豆腐 果物(オレンジ)	たけのこご飯 牛乳 はまちのカレーフライ トワとシメジのおすいもの くだもの(いよかん)	春季遠足のため 若葉食堂休み	若狭牛カレーライス 牛乳 越のルビー コールスローサラダ 福神漬け 花らっきょう
1食分 800 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.2 g	1食分 771 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g	1食分 811 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 4.1 g		1食分 844 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g
23日	24日	25日	26日	27日
麦ご飯 牛乳 福井サバのラタトイユそえ うの花 くだもの(オレンジ) 味付けのり	ご飯 牛乳 いかげそから揚げ 新じゃがいもの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 果物(バナナ)	あんかけ焼きそば 牛乳 とりのカラ揚げ そえキャベツ ピタパン	定食なし	ご飯 牛乳 いわしのうめ煮 ほうれん草のおひたし くだもの(メロン)
1食分 823 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g	1食分 842 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g	1食分 795 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.6 g		1食分 719 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g
30日	31日			
ごはん 牛乳 鶏肉のソテー 教皇風 インゲン豆のミネストローネ マッシュポテトくだもの(オレンジ)	ウインナーピラフ 牛乳 新じゃがのグラタン きのこスープ くだもの(メロン)			
1食分 899 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 1.7 g	1食分 862 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.7 g			