



# [10月軽食献立表]



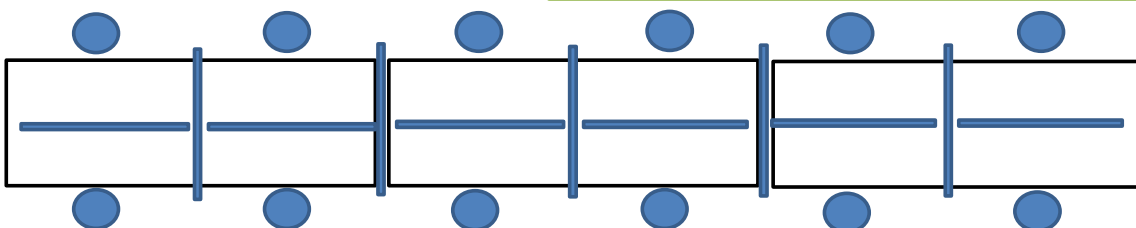
2021年10月

若葉食堂

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
秋季休業	きつねうどん キャベツと豚肉の炒め物 くだもの(りんご)	カレーライス いかとトマトのマリネ くだもの(オレンジ) 福神漬	カレーうどん オムレツ キャベツのレモン和え ヨーグルト	キーマカレー 里芋サラダ 飲むヨーグルト 福神漬
	1食あたり 588 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.3 g	1食あたり 857 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.2 g	1食あたり 559 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.8 g	1食あたり 905 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.6 g
11日	12日	13日	14日	15日
チャーハン 白身魚のフライ みそスープ くだもの(オレンジ)	きつねうどん 野菜のミンチカツ ビーンズサラダ ヤクルト	カレーライス ひじきのマリネサラダ 果物(菊花みかん) 福神漬	きつねうどん 八宝菜 越のルビートマト ヨーグルト	キーマカレー やさいの梅和え オレンジジュース 福神漬
1食あたり 670 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g	1食あたり 715 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g	1食あたり 814 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.1 g	1食あたり 522 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.5 g	1食あたり 826 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g
18日	19日	20日	21日	22日
キムたくご飯 じゃがいものみそ汁 くだもの(バナナ)	きつねうどん ちくわの磯部揚げ 大豆入りきんぴら ヨーグルト	カレーライス とうふのおすいもの 黄桃ヨーグルト 福神漬	きつねうどん サバのトマトみそ焼き バナナヨーグルト	遠足のため 軽食なし
1食あたり 503 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 3.1 g	1食あたり 614 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.9 g	1食あたり 840 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 2.9 g	1食あたり 600 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g	
25日	26日	27日	28日	29日
キムチと納豆のビビンバ わかめのみそ汁 ヨーグルト	きつねうどん 里芋のみそグラタン 果物(みかん)	カレーライス キャベツとカキのサラダ ヨーグルト	きつねうどん 若狭牛コロッケ コールスローサラダ	キーマカレー ほうれん草のおひたし ヨーグルト
1食あたり 845 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.2 g	1食あたり 530 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g	1食あたり 799 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	1食あたり 626 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g	1食あたり 783 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g

## 若食利用のお願い 座席について

感染症予防の観点から、隣席との間にも仕切り板を置くことにしました。  
座席数は減りますが、間隔をあけてあるので、ゆったりと座ることができます。  
「手洗い・消毒・黙食、そしてお話はマスク」の御協力をお願いします。





# [ 10 月 定 食 献 立 表 ]



2021年10月

若葉食堂

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
秋季休業	麦ご飯 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 ヨーグルトあえ	コッペパン 牛乳 大豆入りミートボールの ポロネーゼ風 豆乳カレーチャウダー くだもの(オレンジ)	カレーライス 牛乳 キャベツのレモン和え 福神漬 デザートバイキング (かき, みかん, りんご)	まいたけご飯 牛乳 だし巻きたまご 里芋のサラダ 小松菜のおすいもの くだもの(オレンジ)
	エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.5 g
11日	12日	13日	14日	15日
玄米入りご飯 牛乳 恐竜ハンバーグ 秋野菜のラトウイコ添え 打ち豆のみそスープ くだもの(りんご)	ご飯 牛乳 野菜のミンチカツ 五目かきたま汁 ビーンズサラダ くだもの(かき)	ソフト麺のミートソースかけ ひじきのマリネサラダ くだもの(みかん) 牛乳	ご飯 牛乳 福井サーモンの 中華ソースかけ 八宝菜 越のルビートマト	ご飯 牛乳 肉豆腐 やさいの梅和え じゃがいもの磯部揚げ くだもの(なし)
エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 880 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 784 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
18日	19日	20日	21日	22日
<b>ふくい・勝ち飯</b> ご飯 牛乳 エネルギーみそ汁 キャベツとハムの炒め物 ヨーグルトあえ	ご飯 牛乳 ちくわの磯部揚げ 大豆入りきんぴら キムチスープ くだもの(みかん)	しょうがのご飯 みそバター肉じゃが おすいものトウモロコシ 黄桃ヨーグルト 牛乳	ご飯 牛乳 サバのトマトみそ焼き 豚汁 くだもの(りんご) ふりかけ	チキンライス 牛乳 コーンシチュー(アサリ) フルーツ・ブロッコリサラ
エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 835 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g
25日	26日	27日	28日	29日
永平寺スタミナ丼 わかめスープ 切り干し大根の磯香あえ 牛乳 くだもの(みかん)	麦ご飯 牛乳 里芋のみそグラタン 牛肉 トマトと卵の味わいスープ 茹ブロッコリー くだもの(みかん)	食パン 牛乳 スライスチーズ 厚切りハム 里いもの和風ポトフじたて キャベツとカキのサラダ コーヒーミルク	大豆入りわかめご飯 若狭牛コロッケ コールスローサラダ みそにゆうめん くだもの(りんご) 牛乳	ご飯 牛乳 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のおひたし キャラメルポテト
エネルギー 849 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 26.2 1.0 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.5 g

若食利用のお願い 座席について

感染症予防の観点から、隣席との間にも仕切り板を置くことにしました。  
座席数は減りますが、間隔をあけてあるので、ゆったりと座ることができます。  
「手洗い・消毒・黙食、そしてお話はマスク」の御協力をお願いします。

