

11月 若葉定食 献立表

R6年度

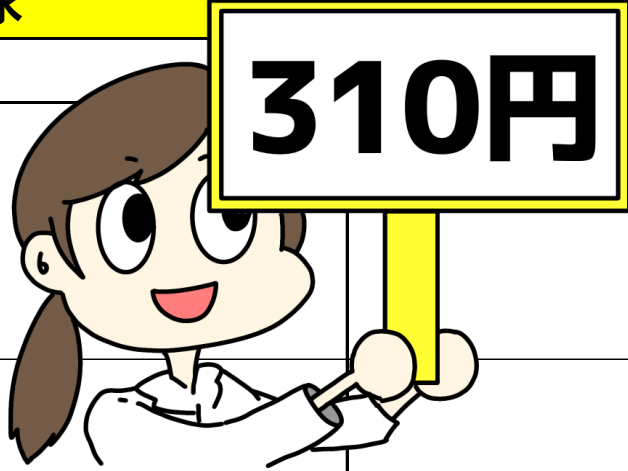
若葉食堂

月	火	水	木	金
				1
牛乳は 毎日つきます		若葉定食は 1食 410円です		ご飯 鯖の塩焼き かしわのすき焼き 京都のおばんざい きゅうりもみ みたらし団子 I値 ⁺ 809 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.5 g
4	5	6	7	8
祝日	シンガポールチキンライス チャーキティオ キャベツのさっぱりサラダ I値 ⁺ 701 kcal たんぱく質 30 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g	軽食ランチのみ ※食数はたっぷりあります	ココアあげパン 打ち豆ミネストローネ かぼちゃとチーズのサラダ I値 ⁺ 747 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 25 g 食塩相当量 2.3 g	ごはん 厚あげのキムチ炒め わかめのみそ汁 いちほまれチョコサンド I値 ⁺ 738 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3 g
11	12	13	14	15
麦ご飯 里芋のから揚げ チャーシュー炒め 県産トマトと卵のふわっとスープ I値 ⁺ 706 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.9 g	マイタケご飯 福井ポークのシュマイ 白菜のおかか和え 根菜のみそ汁 おさつスティック I値 ⁺ 683 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3 g	コッペパン 県産卵のお手製オムレツ ABCスープ キュウリのマヨサラダ I値 ⁺ 717 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 35.5 g 食塩相当量 3.2 g	ご飯 若狭牛と福井ポークのコロッケ 小松菜の和え物 つくねのみそ汁 I値 ⁺ 720 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	福井のあぶらげごはん 県産野菜のかき揚げ 麦とろ麺のすまし汁 越のルビー I値 ⁺ 701 kcal たんぱく質 20 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g
18	19	20	21	22
ご飯 チキンカツ 県産青菜ののり和え 打ち豆のみそ汁 らっきょタルタルソース I値 ⁺ 731 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g	ご飯 県産さわらのチリソースがけ 大根の煎り大豆和え 豆腐の中華スープ I値 ⁺ 714 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.8 g	麦ご飯 福井のうまいもんカレー キュウリとわかめの和風サラダ 福神漬・らっきょ I値 ⁺ 757 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 4.1 g	厚揚げのそぼろみそ丼 ほうれん草の和え物 のっぺい汁 I値 ⁺ 733 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.4 g	いちほまれ 県産イワシのさわやか蒲焼き 地場の白菜とあげの煮びたし ふくいのごつつお汁 丁稚ようかん I値 ⁺ 791 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
25	26	27	28	29
ご飯 豚肉のしょうが炒め 県産わかめのすまし汁 I値 ⁺ 702 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.1 g	梅と大豆のさっぱりごはん ふくいさんちの厚焼き玉子 マイタケ和え 大根のみそ汁 バナナ I値 ⁺ 767 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 ほうれん草のかまぼこ和え 豚肉と大根の煮物 ヨーグルト I値 ⁺ 710 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g	ご飯 イワシ入り和風ぎょうざ キャベツのごま昆布和え 県産麦入りスープ I値 ⁺ 704 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 さばのミンチフライ 白菜のおかか和え 卵のみそ汁 I値 ⁺ 705 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g

11月 軽食ランチ 献立表

R6年度

若葉食堂

月	火	水	木	金
				1
	軽食ランチ は 1食 310円です 			ハヤシライス 京都のおばんざい きゅうりもみ
				I初ギ- 883 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.9 g
4	5	6	7	8
祝日	肉うどん キャベツのさっぱりサラダ	麻婆豆腐丼 もやし中華サラダ 飲むヨーグルト	クリームうどん かぼちゃとチーズのサラダ	カレーライス 福神漬 厚あげのキムチ炒め
	I初ギ- 381 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 3.7 g	I初ギ- 704 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.1 g	I初ギ- 486 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.8 g	I初ギ- 925 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 4.8 g
11	12	13	14	15
チキンカレーライス 福神漬 チャーシュー炒め	豚肉のけんちんうどん 白菜のおかか和え おさつスティック	ベーコンピラフ ABCスープ	きつねうどん 小松菜の和え物 ミカンゼリー	ビーフカレーライス 福神漬 ミニトマト
I初ギ- 952 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 6.3 g	I初ギ- 352 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 5.6 g 食塩相当量 2.8 g	I初ギ- 850 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.4 g	I初ギ- 374 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 5.4 g 食塩相当量 3.0 g	I初ギ- 863 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 4.7 g
18	19	20	21	22
キーマカレー 福神漬 県産青菜ののり和え	肉うどん 大根の煎り大豆和え	スタミナ丼 キュウリとわかめの和風サラダ	卵あんかけうどん ほうれん草の和え物	カレーライス 福神漬 地場の白菜とあげの煮びたし
I初ギ- 888 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.8 g	I初ギ- 384 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.8 g	I初ギ- 621 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 1.2 g	I初ギ- 388 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 3.3 g	I初ギ- 913 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 4.9 g
25	26	27	28	29
チキンカレーライス 福神漬 ぶどうゼリー	きつねうどん マイタケ和え ミルージュ	三色丼 ヨーグルト		
I初ギ- 950 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 5.7 g	I初ギ- 392 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 3.1 g	I初ギ- 648 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 10.4 g 食塩相当量 1.1 g		