

若葉食堂
2023年4月

[4月定食献立表]



定食は
1食 410円です

月	火	水	木	金
10日	11日	12日	13日	14日
赤飯 牛乳 とびうおのフライ 筍と揚げのおすいもの ほうれん草と白菜ごま和え ココアプリン	若狭牛のカレーライス 洋風ごまあえ 福神漬・らっきよ くだもの(清見オレンジ)	コッペパン 牛乳 かぼちゃのグラタン風 コールスローサラダ 果物(りんご) いちごジャム	ご飯 牛乳 鶏肉のタンドリー風 キャベツのレモン和え じゃがいもとあげのみそ汁 くだもの(バナナ)	麦ご飯 牛乳 いかげそから揚げ だいずのいそ煮 小松菜のおひたし 黄桃レーズンヨーグルト
エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.8 g
17日	18日	19日	20日	21日
ご飯 牛乳 肉じゃが 磯香和え バナナヨーグルト	ご飯 牛乳 いわしのうめ煮 いりどり キャベツとリンゴのサラダ くだもの(清見オレンジ)	ソフト麺の 牛乳 ミートソースかけ ひじきのマリネサラダ くだもの(バナナ)	ご飯 牛乳 チキン棒の七味焼き ゆで野菜(芋、人参) キャベツと豚肉の炒め物 ふりかけ	麦ご飯 牛乳 恐竜バーグ じゃがいものみそ汁 切干大根のめかぶ和え くだもの(バナナ)
エネルギー 774 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g
24日	25日	26日	27日	28日
麦ご飯 牛乳 ポークシュウマイ 麻婆豆腐 ナムル くだもの(清見オレンジ)	大豆入りわかめご飯 若狭牛コロッケ 小松菜とキャベツのごま和え わかめのみそ汁 パインゼリー	焼きそば 牛乳 大根と煎り大豆のサラダ くだもの(りんご) ピタパン	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 キウリとわかめの酢の物 小松菜のおすいもの くだもの(オレンジ)	キムタクご飯 牛乳 バンサンスウ 中華スープ くだもの(バナナ)
エネルギー 819 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 5.7 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g

若葉食堂
2023年4月

[4 月 軽食セット 献立表]



軽食セットは
1食 310円です

月	火	水	木	金
10日	11日	12日	13日	14日
カレーライス ほうれん草と白菜ごま和え 福神漬 飲むヨーグルト	肉うどん 洋風ごまあえ ヨーグルト	カレーライス コールスローサラダ 福神漬 野菜ジュース	きつねうどん キャベツのレモン和え くだもの(バナナ)	カレーライス 小松菜のおひたし 福神漬 くだもの(りんご)
エネルギー 928 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 891 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.9 g
17日	18日	19日	20日	21日
カレーライス 磯香和え 福神漬 くだもの(バナナ)	きつねうどん いわしのうめ煮 キャベツの梅和え くだもの(清見オレンジ)	ガパオライス 目玉焼き ひじきのマリネサラダ ヤクルト	きつねうどん キャベツと豚肉の炒め物 ヨーグルト	カレーライス 切干大根のめかぶ和え 福神漬
エネルギー 871 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.9 g
24日	25日	26日	27日	28日
カレーライス ナムル 福神漬 くだもの(清見オレンジ)	きつねうどん 若狭牛コロッケ ごまきゃべつ パインゼリー	あげご飯 とうふとしめじのおすいもの 大根と打ち豆のサラダ ヤクルト	きつねうどん いわしの梅煮 キュウリとわかめの酢の物	カレーライス バンサンスウ 福神漬 ヤクルト
エネルギー 833 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 879 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 4.1 g