

# 5月 定食 献立表

2023年 5月

若葉食堂

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
チキンライス クラムチャウダー 目玉焼き キャベツのレモン和え 果物(りんご)	ご飯 豚肉のチリソース煮 ひじきのマヨサラダ 中華風みそスープ みかんゼリー		<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>牛乳は毎日つきます</b></p>  </div>	
17kcal - 823 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.4 g	17kcal - 780 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.3 g			
8日	9日	10日	11日	12日
ご飯 福井ポークのシュウマイ 福井のめぐみ汁 県産わかめのツナ和え きなこクリーム大福	たけのご飯 県産カマスのフライ 豆腐としめじのお吸い物 ほうれん草のおひたし くだもの(オレンジ)	コッペパン 鶏肉のグリル レモンペッパー 打ち豆入りミネストローネ マッシュポテト ミックスフルーツ	ご飯 プチ豆腐 ひじきの五目煮 青のりポテト 果物(りんご)	キーマカレー 牛肉とスナップエンドウのコロッケ コールスローサラダ 福神漬・らっきよ 果物(バナナ)
17kcal - 756 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g	17kcal - 731 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.5 g	17kcal - 884 kcal たんぱく質 39.7 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 3.3 g	17kcal - 749 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.0 g	17kcal - 988 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 3.4 g
15日	16日	17日	18日	19日
		中華丼 鶏の唐揚げ バンサンスウ ミルクプリン(イチゴのせ)		
		17kcal - 794 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g		
22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 鶏のカレーマヨネーズ焼き ほうれん草のおかか和え おすいもの のりふりかけ	ご飯 さごしのごまココロ揚げ 鶏つくねと根菜のみそ汁 じゃこ入りサラダ カルシウムヨーグルト	コッペパン 福井サバのラタトイユそえ 焼き野菜 コンソメスープ おさつスティック	軽食のみ  ※軽食はいつもより 多めに用意しています	ご飯 若鶏の三方梅肉フライ おいしいたけと新じゃがの煮つけ キュウリとわかめの酢の物 大飯産梅ゼリー
17kcal - 676 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.9 g	17kcal - 910 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.1 g	17kcal - 733 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.7 g		17kcal - 825 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.9 g
29日	30日	31日		
ウインナーピラフ 新じゃがのグラタン きのこスープ 果物(バナナ)	ご飯 いわしのうめ煮 ほうれん草のおひたし しょうが入り豚汁 果物(りんご)	しそごはん 和風ポトフ 切干大根のサラダ 抹茶プリン	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>定食は 1食 410円です</b></p>  </div>	
17kcal - 862 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.2 g	17kcal - 736 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g	17kcal - 745 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.5 g		

## 今月のおすすめ

### 23日(火)

ご飯 さごしのごまココロ揚げ  
鶏つくねと根菜のみそ汁  
じゃこ入りサラダ カルシウムヨーグルト  
成長期になくてはならない栄養素  
「鉄」と「カルシウム」たっぷりの献立

### 26日(金)

ご飯 若鶏の三方梅肉フライ  
おいしいたけと新じゃがの煮つけ  
キュウリとわかめの酢の物 大飯産梅ゼリー  
嶺南地域の特産品をふんだんに使った献立

ぜひ、食べに来てね~!



# 5月 軽食セット 献立表

2023年 5月

若葉食堂

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
カレーライス キャベツのレモン和え 福神漬 ヤクルト	きつねうどん 豚肉のチリソース煮 ひじきのマヨサラダ			
1食あたり 764 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.5 g	1食あたり 620 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.6 g			
8日	9日	10日	11日	12日
カレーライス 県産わかめのツナ和え 福神漬 飲むヨーグルト	わかめうどん たけのこご飯 ほうれん草のおひたし	コッペパン 鶏肉のグリル レモンペッパー ゆで野菜 (芋、人参) ロールケーキ	きつねうどん プチ豆腐 醤油付き ひじきの五目煮 ヤクルトACE	キーマカレーうどん コールスローサラダ プロセスチーズ
1食あたり 829 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.8 g	1食あたり 481 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 4.0 g	1食あたり 807 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.8 g	1食あたり 618 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 4.5 g	1食あたり 650 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.5 g
15日	16日	17日	18日	19日
		あんかけ中華麺 バンサンスウ ヤクルトACE		
		1食あたり 413 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 1.6 g		
22日	23日	24日	25日	26日
カレーライス ほうれん草のおかか和え 福神漬 くだもの(清見オレンジ)	肉うどん じゃこ入りサラダ カルシウムヨーグルト	コッペパン 福井サバのラタトイユそえ 梅ゼリーorお米のムース	ちくわの磯部揚げうどん キャベツの梅和え ミックスフルーツ	カレーライス キュウリとわかめの酢の物 福神漬 ヤクルト
1食あたり 773 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.6 g	1食あたり 445 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 3.9 g	1食あたり 491 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.2 g	1食あたり 493 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 4.2 g	1食あたり 767 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.6 g
29日	30日	31日	<div data-bbox="1239 1869 1722 2107" data-label="Text"> <p><b>軽食セットは 1食 310円です</b></p> </div> <div data-bbox="1701 1988 1911 2255" data-label="Image"> </div>	
ドライカレー きのこスープ 福神漬 果物(バナナ)	しょうがたっぷりみそ豚うどん ほうれん草のおひたし くだもの(りんご)	赤飯おにぎり 和風ポトフ 切干大根のサラダ		
1食あたり 852 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.2 g	1食あたり 442 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.9 g	1食あたり 613 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 5.1 g		

## 今月のおすすめ

**25日 (木)**

**ちくわの磯部揚げうどん キャベツの梅和え ミックスフルーツ**

この日は軽食セットのみ。給食室でからっと揚げた、青のりの風味豊かなちくわの天ぷらを、うどんに乗せて提供します。

後味さっぱりキャベツの梅和えと、デザートにはミックスフルーツも用意しています。数もいつもより多めに用意します！

ぜひ、食べに来てね～！

