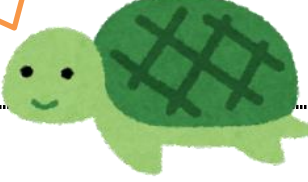


6月 定食献立表

2023年 6月

若葉食堂

月	火	水	木	金	
			1日	2日	
<p>定食は 1食 410円です</p> 		<p>牛乳は毎日つきます</p> 		<p>ご飯 キャベツの洋風いため 豆乳カレーシチュー あじさいゼリー</p>	<p>ご飯 けいちゃん焼き ビーフンスープ 磯香和え 果物(オレンジ)</p>
			<p>エネルギー 853 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>エネルギー 732 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.0 g</p>	
5日	6日	7日	8日	9日	
<p>ご飯 ふくぶーメンチカツ 彩り野菜のごま和え あげと豆腐のみそ汁 ふりかけ</p>	<p>ピラフ クリームマカロニ キャロットラペ コメルシー風マドレーヌ</p>	<p>ソフト麺のジャジャ麺 キュウリのハム和え 中華スープ 果物(オレンジ)</p>	<p>ご飯 五目きんぴら えのきのみそ汁 果物 (バナナ)</p>	<p>ご飯 さわらの大葉フライ やさいの梅和え 具だくさんのみそ汁 果物(オレンジ)</p>	
<p>エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 844 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>エネルギー 737 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 734 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g</p>	
12日	13日	14日	15日	16日	
<p>ご飯 サバのみそマヨ焼き ひじき和え おすいもの 果物 (バナナ)</p>	<p>若狭牛と舞茸のハッシュドビーフ わかめの和風サラダ 梅ジャム入りみかんゼリー プロセスチーズ</p>	<p>ご飯 麻婆春雨 中華マヨサラダ 果物(オレンジ)</p>	<p>麦ご飯 ハンバーグ玉ねぎソース ブロッコリーおかか トマトのみそ汁 味付けのり</p>	<p>フォカッチャ カブのスープ シュクメルリ風チキン さっぱりサラダ ぶどうゼリー</p>	
<p>エネルギー 802 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>エネルギー 830 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>エネルギー 751 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 818 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.6 g</p>	
19日	20日	21日	22日	23日	
<p>ご飯 ブリのミンチカレーフライ 小松菜とキャベツのごま和え 麦とろ麺のすまし汁 果物(バナナ)</p>	<p>フォカッチャ 古代ローマ風 牛ステーキ インサラータ・ディ・ミスタ リポリータ 果物(アランチャ)</p>	<p>麦ご飯 豚と新たまのしょうが炒め じゃがいものみそ汁 越のルビー ヨーグルト</p>	<p>定食なし 軽食のみ</p>	<p>ご飯 揚げギョウザ もやしのナムル アサリの中華スープ 安仁豆腐</p>	
<p>エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 37.9 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>エネルギー 763 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g</p>		<p>エネルギー 741 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.0 g</p>	
26日	27日	28日	29日	30日	
<p>ソースカツ丼 茄子のみそ汁 こまつなの煎り大豆和え 越のルビー</p>	<p>ご飯 厚揚げのチリソース炒め つくねの中華スープ 中華あえ みかんゼリー</p>	<p>中世 アーモンドライス風 エールシチュー フィッシュ&チップス キャベツのマリネ らっきょタルタルソース</p>	<p>ご飯 蛇腹大根の煮物 タイピーエン 果物(オレンジ)</p>	<p>古代米ご飯 野菜のかき揚げ けんちん汁 ほうれん草の和え物 果物(バナナ)</p>	
<p>エネルギー 857 kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 831 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 961 kcal たんぱく質 37.1 g 脂質 39.1 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 744 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>エネルギー 756 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g</p>	

今月のおすすめ

26日 (月)

ソースカツ丼 茄子のみそ汁
こまつなの煎り大豆和え
越のルビー 牛乳
福井の名物をたくさん詰め込んだ献立
トンカツから手作りで作ります！

16日 (金)

フォカッチャ カブのスープ
シュクメルリ風チキン 牛乳
さっぱりサラダ ぶどうゼリー
古代メソポタミア時代の料理を
再現した献立

ぜひ、食べに来てね～！



6月 軽食セット 献立表

2023年 6月

若葉食堂

月	火	水	木	金
			1日	2日
			軽食なし	軽食なし
5日	6日	7日	8日	9日
カレーライス 彩り野菜のごま和え 福神漬 プロセスチーズ	クリームうどん キャロットラペ 果物(バナナ)	ソフト麺のジャジャ麺 キュウリのハム和え	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 えのきのみそ汁 ヤクルト	カレーライス やさしい梅和え 福神漬 果物(オレンジ)
1人分* 786 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 4.0 g	1人分* 476 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.3 g	1人分* 521 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.7 g	1人分* 587 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g	1人分* 772 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.9 g
12日	13日	14日	15日	16日
カレーライス ひじき和え 福神漬 お米のムース	肉うどん わかめの和風サラダ ヨーグルト	麻婆豆腐丼 中華マヨサラダ	きつねうどん ブロッコリーおなか 梅ゼリー	カレーライス さっぱりサラダ 福神漬 ヤクルト
1人分* 755 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.7 g	1人分* 439 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 6.8 g 食塩相当量 4.1 g	1人分* 637 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.6 g	1人分* 414 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 3.3 g	1人分* 789 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.6 g
19日	20日	21日	22日	23日
カレーライス 小松菜とキャベツのごま和え 福神漬	きつねうどん ミックスサラダ 飲むヨーグルト	あぶらげごはん じゃがいものみそ汁 越のルビー	チキンカレー キャベツとキュウリのサラダ 福神漬 ヤクルト	軽食なし
1人分* 752 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.6 g	1人分* 432 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 3.2 g	1人分* 465 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 2.2 g	1人分* 705 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 3.6 g	
26日	27日	28日	29日	30日
軽食なし	軽食なし	軽食なし	きつねうどん 蛇腹大根の煮物 ヤクルト	カレーライス ほうれん草の和え物 福神漬 果物(バナナ)
			1人分* 403 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.3 g 食塩相当量 2.3 g	1人分* 817 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.6 g

軽食セットは
1食 310円です



今月のおすすめ

25日 (木)

牛肉とごぼうの炊き込みご飯 えのきのみそ汁 ヤクルト

細切りの牛肉とごぼうを甘辛く煮て、しょうゆと出汁で炊いたご飯に混ぜたごはんです。具材の旨味をたっぷり吸いこんだ米粒は、一口食べれば止まらなくなること間違いなし！みそ汁をお供に、ほっと一息つきませんか。

ぜひ、食べに来てね～！

