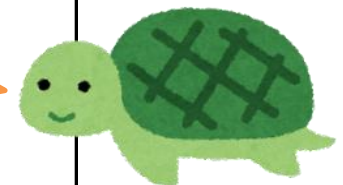


7月 定食 献立表

2023年 7月

若葉食堂

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
焼きさばの炊き込みごはん キャベツのみそ炒め しめじと豆腐のおすいもの 白玉入りミックスフルーツ	定食なし 軽食のみ ※軽食は100食あります	豚キムチ丼 小松菜の中華和え トマトと卵の味わいスープ レモンヨーグルト	ご飯 チキン棒のガーリック焼き 打ち豆のみそ汁 ミニトマト カルピスシャーベット	ご飯 鶏の天ぷら キャベツのゆかり和え そうめん汁 七夕デザート
1食あたり 761 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.8 g		1食あたり 802 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.1 g	1食あたり 761 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2 g	1食あたり 752 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2 g
10	11	12	13	14
タイ風やきそば じゃこ入りサラダ 肉団子の甘酢あん お米のムース	夏野菜のカレーライス キャベツとツナのレモン和え 福神漬・らっきよ ミニトマト	コッペパン チリコンカン ハムと人参のマリネ リンゴジャム くだもの(オレンジ)	ごまわかめご飯 奄美の油ゾーメン風いため さつま汁 レモンゼリー	麦ご飯 恐竜ハンバーグ 豆乳スープ 切干大根のめかぶ和え
1食あたり 829 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 37.7 g 食塩相当量 3.7 g	1食あたり 789 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4 g	1食あたり 830 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.4 g	1食あたり 734 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g	1食あたり 827 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 1.9 g
17	18	19	20	21
海の日	ごはん ビビンバの具 ナムル 中華スープ 果物(バナナ)	コッペパン スパイシーチキン キャベツのマヨネーズ和え ABCスープ 越のルビー	若葉食堂なし	若葉食堂なし
	1食あたり 791 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 1.6 g	1食あたり 803 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 4.3 g		
24	25	26	27	28
牛乳は毎日つきます		定食は 1食 410円です		



今月のおすすめ

26日 (月)

タイ風やきそば じゃこ入りサラダ
肉団子の甘酢あん お米のムース 牛乳

給食委員セレクトの「図書館給食」
タイ風焼きそばのエスニックな味わいを
楽しみましょう

14日 (金)

麦ご飯 恐竜ハンバーグ
豆乳スープ 切干大根のめかぶ和え

恐竜博物館リニューアルを記念して
恐竜ハンバーグを提供します！

ぜひ、食べに来てね～！



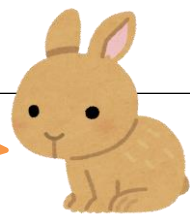
7月 軽食セット 献立表

2023年 7月

若葉食堂

月	火	水	木	金
3	4 (※100食用意!!)	5	6	7
カレーライス 白玉入りミックスフルーツ 福神漬	夏野菜カレー(デラックス) キャベツのマリネ 福神漬 飲むヨーグルト	キムたくご飯 小松菜の中華和え ヤクルト	きつねうどん ミニトマト ポークシュウマイ	七夕カレーライス キャベツのゆかり和え 福神漬
1食あたり 816 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 3.3 g	1食あたり 908 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.5 g	1食あたり 651 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.3 g	1食あたり 413 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 3.3 g	1食あたり 740 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.5 g
10	11	12	13	14
カレーライス じゃこ入りサラダ 野菜ジュース 福神漬	きつねうどん ミニトマト キャベツとツナのレモン和え ヤクルト	タコライス くだもの(オレンジ)	肉うどん わかめおにぎり ヨーグルト	カレーライス 切干大根のめかぶ和え 福神漬
1食あたり 804 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 3.7 g	1食あたり 415 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.2 g 食塩相当量 3.3 g	1食あたり 751 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g	1食あたり 598 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 3.9 g	1食あたり 759 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.6 g
17	18	19	20	21
海の日	肉うどん ナムル 果物(バナナ)	照り焼きチキン丼 越のルビー	若葉食堂なし	若葉食堂なし
	1食あたり 472 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 9.0 g 食塩相当量 3.9 g	1食あたり 733 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.0 g		
24	25	26	27	28
若葉食堂なし	若葉食堂なし	牛丼 豆腐のみそ汁 おさつクリーム大福 ※130食用意	ゴマダレ冷やし中華 ギョウザ くだもの(オレンジ) ※130食用意	若葉食堂なし
		1食あたり 769 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.8 g	1食あたり 763 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 4.2 g	

軽食セットは
1食 310円で



今月のおすすめ

4日(火)

夏野菜カレー(デラックス) キャベツのマリネ 福神漬 飲むヨーグルト
夏野菜たっぷりのカレーの上に、こんがりローストしたカボチャを乗せました。
更に数種類のフライの中から1品選んでトッピングができます。

※今年の夏休み期間は、講義の関係で26・27日の2日間の営業です。
食数はたっぷりあるので、普段は使用しない人もこの機会にどうぞ。

ぜひ、食べに来てね～!

