

11月 定食献立表

2023年

若葉食堂

月	火	水	木	金
		1	2	3
	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>定食は 1食 410円です</p> </div> 	若狭牛の牛丼 わかめのみそ汁 果物(バナナ)	ご飯 だいずのいそ煮 塩キャラメルポテト 小松菜とキャベツのおかか和え	文化の日
		<small>エネルギー</small> 775 kcal <small>たんぱく質</small> 33.5 g <small>脂質</small> 22.1 g <small>食塩相当量</small> 2.7 g	<small>エネルギー</small> 881 kcal <small>たんぱく質</small> 31 g <small>脂質</small> 31.6 g <small>食塩相当量</small> 2.4 g	
6	7	8	9	10
ご飯 チキンカツのレモン煮 ほうれん草のおひたし 打ち豆のみそ汁 果物(みかん)	オムライス カレーチャウダー 豆腐ブラウニー	軽食のみ ※軽食の食数を増やしています		スタミナ丼 五目卵スープ 果物(柿)
<small>エネルギー</small> 774 kcal <small>たんぱく質</small> 33 g <small>脂質</small> 21.4 g <small>食塩相当量</small> 2.6 g	<small>エネルギー</small> 992 kcal <small>たんぱく質</small> 39 g <small>脂質</small> 33.8 g <small>食塩相当量</small> 3.9 g			<small>エネルギー</small> 807 kcal <small>たんぱく質</small> 33.4 g <small>脂質</small> 26.4 g <small>食塩相当量</small> 3.3 g
13	14	15	16	17
ご飯 県産チキンのチキン南蛮 キャベツのゆかり和え きこのみそ汁 らっきょタルタルソース	ごはん 福井サーモンのちゃんちゃん春巻き 大根サラダ うららドレッシング 麦とろ麺のすまし汁	若狭牛のチャーハン キュウリの中華サラダ 中華スープ 果物(みかん)	ご飯 鯖のみそカツ 水菜のサラダ のっぺい汁	とみつ金時のキーマカレー 小松菜サラダ 福神漬・らっきよ 果物(柿)
<small>エネルギー</small> 702 kcal <small>たんぱく質</small> 32.8 g <small>脂質</small> 18.5 g <small>食塩相当量</small> 3 g	<small>エネルギー</small> 745 kcal <small>たんぱく質</small> 26.6 g <small>脂質</small> 23.8 g <small>食塩相当量</small> 2 g	<small>エネルギー</small> 712 kcal <small>たんぱく質</small> 26.9 g <small>脂質</small> 24.9 g <small>食塩相当量</small> 3.4 g	<small>エネルギー</small> 716 kcal <small>たんぱく質</small> 28 g <small>脂質</small> 21.4 g <small>食塩相当量</small> 2 g	<small>エネルギー</small> 785 kcal <small>たんぱく質</small> 25.8 g <small>脂質</small> 25.1 g <small>食塩相当量</small> 3.7 g
20	21	22	23	24
ごはん イワシ入り和風ぎょうざ 小松菜のナムル トマトと卵の味わいスープ いちほまれチョコサンド	大豆入りわかめご飯 筑前煮 大根の煎り大豆和え きなこクリーム大福	給食用うずまきパン 福井サーモンのシチュー キャベツのレモン和え 越のルビー 焼きリンゴ	勤労感謝の日	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 白菜のおかか和え さつまいものみそ汁 味付けのり
<small>エネルギー</small> 673 kcal <small>たんぱく質</small> 21.3 g <small>脂質</small> 20.6 g <small>食塩相当量</small> 3 g	<small>エネルギー</small> 781 kcal <small>たんぱく質</small> 31.4 g <small>脂質</small> 20.4 g <small>食塩相当量</small> 2.3 g	<small>エネルギー</small> 807 kcal <small>たんぱく質</small> 27.6 g <small>脂質</small> 31.5 g <small>食塩相当量</small> 4.2 g		<small>エネルギー</small> 675 kcal <small>たんぱく質</small> 29.1 g <small>脂質</small> 20 g <small>食塩相当量</small> 2.3 g
27	28	29	30	
ご飯 埼玉ゼリーフライ ほうれん草のごま和え 秩父おっきりこみ	ご飯 白菜入り麻婆豆腐 ひじきのマヨサラダ 黒ゴマプリン	マイタケご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの 魚団子汁 三方梅ゼリー	梅と枝豆のさっぱりごはん 野菜のかき揚げ 白菜のにびたし 豚汁 果物(みかん)	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>牛乳は 毎日つきます</p> </div> 
<small>エネルギー</small> 727 kcal <small>たんぱく質</small> 25.9 g <small>脂質</small> 21.1 g <small>食塩相当量</small> 3.2 g	<small>エネルギー</small> 744 kcal <small>たんぱく質</small> 29.9 g <small>脂質</small> 28.8 g <small>食塩相当量</small> 2.4 g	<small>エネルギー</small> 776 kcal <small>たんぱく質</small> 34.5 g <small>脂質</small> 25.1 g <small>食塩相当量</small> 3.9 g	<small>エネルギー</small> 785 kcal <small>たんぱく質</small> 29.9 g <small>脂質</small> 23.4 g <small>食塩相当量</small> 2.9 g	

今月のおすすめ

14日(火)

ごはん 福井サーモンのちゃんちゃん春巻き
大根サラダ うららドレッシング
麦とろ麺のすまし汁 牛乳
福井の名物をたくさん詰め込んだ献立です。
福井農林高校考案のうららドレッシングを
使ったサラダと、福井サーモンの春巻が絶品!

20日(月)

ごはん イワシ入り和風ぎょうざ 牛乳
小松菜のナムル トマトと卵のスープ
いちほまれチョコサンド
調理学校生考案。県産の未利用魚を
使用した、おいしい餃子をいただきます。

ぜひ、食べに来てね~!



11月 軽食セット 献立表

2023年

若葉食堂

月	火	水	木	金
		1	2	3
<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>軽食セットは 1食 310円です</p> </div> 		<p>あげご飯 わかめのみそ汁 ヨーグルト</p>	<p>肉うどん 小松菜とキャベツのおかか和え プロセスチーズ</p>	<p>文化の日</p>
		<p>1食あたり 709 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>1食あたり 410 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 4.3 g</p>	
6	7	8	9	10
<p>シンプルカレー フライ乗せ ほうれん草のおひたし 福神漬 ヤクルト</p>	<p>きつねうどん シュウマイ ぶどうゼリー</p>	<p>シュガバタートースト ポトフ 果物(バナナ) 飲むヨーグルト</p>	<p>チキンフリカッセ ツナサラダ 果物(オレンジ)</p>	<p>チキンカレーライス 五目卵スープ 福神漬</p>
<p>1食あたり 1032 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 4.3 g</p>	<p>1食あたり 476 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>1食あたり 641 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>1食あたり 825 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 37.9 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>1食あたり 947 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 5.0 g</p>
13	14	15	16	17
<p>カレーライス キャベツのゆかり和え 福神漬 ヤクルト</p>	<p>肉うどん 大根サラダ うららドレッシング お米のムース</p>	<p>豚丼 キュウリの中華サラダ 果物(みかん)</p>	<p>かけうどん タラの天ぷら 水菜のサラダ 飲むヨーグルト</p>	<p>ドライカレー 小松菜サラダ 福神漬</p>
<p>1食あたり 897 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>1食あたり 457 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>1食あたり 777 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>1食あたり 505 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>1食あたり 939 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>
20	21	22	23	24
<p>カレーライス 小松菜のナムル 福神漬 いちほまれチョコサンド</p>	<p>肉うどん 大根の煎り大豆和え ヤクルト</p>	<p>カレーライス 越のルビー 福神漬 果物(バナナ)</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>キーマカレーライス 白菜のおかか和え 福神漬 果物(オレンジ)</p>
<p>1食あたり 899 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>1食あたり 428 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>1食あたり 933 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.4 g</p>		<p>1食あたり 908 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 3.7 g</p>
27	28	29	30	
<p>しょうがたっぷりみそ豚うどん ほうれん草のごま和え ヨーグルト</p>				
<p>1食あたり 458 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.5 g</p>				

今月のおすすめ

9日(木)
チキンフリカッセ ツナサラダ 果物(オレンジ)

チキンフリカッセはフランスの伝統的な家庭料理で、鶏肉を炒めて生クリームで煮込んだ料理です。コクのあるシチューが寒い季節にピッタリ！軽食ではご飯にかけていただきます。

ぜひ、食べに来てね～！

