

# [ 6月定食献立表 ]

2022年 6月

若葉食堂

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金  |
|---|---|---|---|--|
|   |   | 1日  | 2日  | 3日   |
|  |   | リフト麺のミートソースかけ<br>豆のカラフルサラダ<br>くだもの(オレンジ)<br>コーヒーミルク<br>牛乳 | ご飯 牛乳<br>いりどり<br>キュウリとわかめの酢の物<br>ふりかけ<br>果物(バナナ)      | ノギ屋のゴシャ丼 牛乳<br>ロッコ<br>キムチスープ<br>くだもの(オレンジ)                     |
|   |   | 1人分* - 866 kcal たんぱく質 33.8 g<br>脂質 27.9 g 食塩相当量 1.9 g     | 1人分* - 821 kcal たんぱく質 31.9 g<br>脂質 21.5 g 食塩相当量 4.0 g | 1人分* - 910 kcal たんぱく質 36.5 g<br>脂質 28.9 g 食塩相当量 3.0 g          |
| 6日  | 7日  | 8日  | 9日  | 10日  |
| ご飯 牛乳<br>サバのトマトみそ焼き<br>小松菜の煮浸し<br>洋風のっぺ汁<br>果物(りんご)                               | ご飯 牛乳<br>コーン焼売<br>大豆入りきんぴら<br>わかめのみそ汁<br>梅酒入りパインゼリー   | コッパン 牛乳<br>かぼちゃのグラタン風<br>ミニサラダ<br>いちごジャム<br>果物(バナナ)       | 永平寺スタミナ丼<br>もやしのナムル<br>五目かきたま汁<br>プチトマト               | ご飯 牛乳<br>新じゃがいもの煮物<br>大豆と煮干しの佃煮<br>黄桃ヨーグルト                     |
| 1人分* - 846 kcal たんぱく質 35.1 g<br>脂質 31.3 g 食塩相当量 2.1 g                             | 1人分* - 796 kcal たんぱく質 27.9 g<br>脂質 21.1 g 食塩相当量 3.4 g | 1人分* - 933 kcal たんぱく質 30.7 g<br>脂質 32.6 g 食塩相当量 3.8 g     | 1人分* - 778 kcal たんぱく質 32.2 g<br>脂質 21.6 g 食塩相当量 3.5 g | 1人分* - 811 kcal たんぱく質 28.3 g<br>脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g          |
| 13日   | 14日   | 15日   | 16日   | 17日  |
| 麦ご飯 牛乳<br>豚と新玉ねぎのショウガ炒め<br>じゃがいものみそ汁<br>越のルビートマト                                  | ご飯 牛乳<br>マダイのフライ<br>カレー塩添え<br>だいずのいそ煮<br>くだもの(メロン)    | 玄米入りまいたけご飯<br>だし巻きたまご<br>ラタトゥイユ<br>もやしの豚汁<br>果物(バナナ)      | ご飯 牛乳<br>若狭牛と豆とトマトの煮込み<br>小松菜とシメジのおかかあえ<br>ヨーグルトあえ    | ご飯 牛乳<br>さばのみそ煮 梅干し<br>卵とトマトの味わいスープ<br>切り干し大根のめかぶあえ<br>コーヒーゼリー |
| 1人分* - 804 kcal たんぱく質 33.9 g<br>脂質 25.5 g 食塩相当量 2.5 g                             | 1人分* - 880 kcal たんぱく質 36.4 g<br>脂質 30.2 g 食塩相当量 2.8 g | 1人分* - 770 kcal たんぱく質 32.0 g<br>脂質 21.9 g 食塩相当量 3.5 g     | 1人分* - 840 kcal たんぱく質 27.4 g<br>脂質 24.4 g 食塩相当量 1.2 g | 1人分* - 849 kcal たんぱく質 31.8 g<br>脂質 27.1 g 食塩相当量 2.5 g          |
| 20日   | 21日   | 22日   | 23日   | 24日  |
| カレーライス 牛乳<br>ひじきのマリネサラダ<br>果物(バナナ)<br>福神漬・らっきょ                                    | ご飯 牛乳<br>ギョウザ<br>キャベツと豚肉の炒め物<br>味付けのり<br>くだもの(オレンジ)   | きなこあげパン<br>牛乳<br>野菜のスープ煮<br>いり大豆サラダ                       | しょうゆカツ丼<br>まいたけのみそ汁<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>三方梅ゼリー         | 若葉食堂休み   |
| 1人分* - 896 kcal たんぱく質 25.1 g<br>脂質 22.5 g 食塩相当量 3.4 g                             | 1人分* - 832 kcal たんぱく質 29.2 g<br>脂質 25.4 g 食塩相当量 2.2 g | 1人分* - 796 kcal たんぱく質 31.2 g<br>脂質 29.1 g 食塩相当量 2.1 g     | 1人分* - 839 kcal たんぱく質 31.9 g<br>脂質 28.3 g 食塩相当量 3.0 g |  |
| 27日   | 28日   | 29日   | 30日   | 7/1日   |
| ご飯 牛乳<br>ピリッと肉じゃが<br>ナムル<br>プチトマト   | ご飯 牛乳<br>チキン棒の七味焼き<br>厚揚げの炊き合わせ<br>バンサンスウ<br>果物(バナナ)  | 焼きそば 牛乳<br>たけのこのメンチカツ<br>越のルビートマト<br>安仁豆腐                 | ご飯 牛乳<br>冷奴<br>カレー溜肉片<br>磯香あえ                         | 定食はなし  |
| 1人分* - 833 kcal たんぱく質 32.5 g<br>脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g                             | 1人分* - 889 kcal たんぱく質 35.3 g<br>脂質 30.5 g 食塩相当量 2.5 g | 1人分* - 760 kcal たんぱく質 29.9 g<br>脂質 26.3 g 食塩相当量 3.2 g     | 1人分* - 787 kcal たんぱく質 30.4 g<br>脂質 25.9 g 食塩相当量 1.9 g | 1人分* - 834 kcal たんぱく質 33.8 g<br>脂質 29.7 g 食塩相当量 2.3 g          |

# [ 6 月 軽 食 セ ッ ト 献 立 表 ]

2022年 6月

若 葉 食 堂

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|---|---|---|---|---|
|   |   | 1日  | 2日  | 3日  |
|  |   | オムライス<br>豆のカラフルサラダ<br>プチトマト                         | きつねうどん<br>いりどり<br>ヨーグルト                             | カレーチャーハン<br>ロツソ (精霊の守人から)<br>野菜ジュース<br>福神漬・らっきよ     |
|   |   | I補料* 844 kcal たんぱく質 23.4 g<br>脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g | I補料* 543 kcal たんぱく質 27.0 g<br>脂質 13.3 g 食塩相当量 2.6 g | I補料* 996 kcal たんぱく質 23.3 g<br>脂質 24.2 g 食塩相当量 2.9 g |
| 6日  | 7日  | 8日  | 9日  | 10日   |
| カレーライス<br>小松菜のおひたし<br>福神漬<br>野菜ジュース   | きつねうどん<br>コーン焼売<br>大豆入りきんぴら<br>三方梅酒ゼリー(パイン)         | チキンドリア<br>線切り野菜                                     | かきたまうどん<br>永平寺スタミナ炒め<br>プチトマト                       | ガパオライス<br>目玉焼き<br>わかめスープ                            |
| I補料* 902 kcal たんぱく質 20.9 g<br>脂質 16.3 g 食塩相当量 3.9 g                               | I補料* 527 kcal たんぱく質 21.0 g<br>脂質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g | I補料* 501 kcal たんぱく質 14.6 g<br>脂質 6.9 g 食塩相当量 2.9 g  | I補料* 615 kcal たんぱく質 29.1 g<br>脂質 17.3 g 食塩相当量 3.5 g | I補料* 803 kcal たんぱく質 30.6 g<br>脂質 17.7 g 食塩相当量 3.2 g |
| 13日   | 14日   | 15日   | 16日   | 17日   |
| カレーライス<br>越のルビー<br>ボイルキャベツ<br>福神漬<br>オレンジジュース                                     | かけうどん<br>白身魚フライ カレー塩添え<br>だいずの磯煮 (1/2量)<br>ヨーグルト    | カレーライス<br>だし巻きたまご<br>ラタトゥイユ<br>果物(バナナ)              | きつねうどん<br>コーン焼売<br>小松菜とシジミのおかかあえ<br>果物(バナナ)         | カレーライス<br>切干大根のめかぶ和え<br>福神漬<br>コーヒーゼリー              |
| I補料* 863 kcal たんぱく質 21.1 g<br>脂質 15.5 g 食塩相当量 3.6 g                               | I補料* 609 kcal たんぱく質 29.3 g<br>脂質 14.1 g 食塩相当量 2.7 g | I補料* 819 kcal たんぱく質 25.1 g<br>脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g | I補料* 562 kcal たんぱく質 21.3 g<br>脂質 12.0 g 食塩相当量 2.6 g | I補料* 858 kcal たんぱく質 21.0 g<br>脂質 18.4 g 食塩相当量 3.9 g |
| 20日   | 21日   | 22日   | 23日   | 24日   |
| きつねうどん<br>ひじきのマリネサラダ<br>果物(バナナ)<br>ヤクルト   | カレーライス<br>キャベツと豚肉の炒物<br>福神漬<br>くだもの(オレンジ)           | ガパオライス<br>野菜のスープ煮<br>ヤクルト                           | きつねうどん<br>ブロッコリーの<br>のりおかかあえ<br>照り焼きチキン<br>三方梅ゼリー   | 若葉食堂休み  |
| I補料* 589 kcal たんぱく質 18.9 g<br>脂質 9.7 g 食塩相当量 2.4 g                                | I補料* 797 kcal たんぱく質 21.1 g<br>脂質 16.5 g 食塩相当量 2.6 g | I補料* 827 kcal たんぱく質 26.8 g<br>脂質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g | I補料* 542 kcal たんぱく質 32.8 g<br>脂質 15.8 g 食塩相当量 3.5 g |   |
| 27日   | 28日   | 29日   | 30日   | 7/1   |
| 軽食なし  | 軽食なし  | 軽食なし  | 冷やしかけうどん<br>カレー溜肉片<br>ヨーグルト                         | カレーライス<br>キャベツのミニサラダ<br>福神漬<br>プチトマト                |
|   |   |   | I補料* 607 kcal たんぱく質 27.0 g<br>脂質 17.8 g 食塩相当量 2.5 g | I補料* 855 kcal たんぱく質 20.8 g<br>脂質 18.5 g 食塩相当量 3.5 g |