

# 朝食

# 8月 Monthly Menu

明倫館

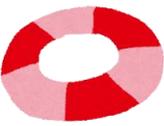
月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 31日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日																																																					
					肉団子の中華風煮込み キャベツと竹輪の和え物 ごはん 味噌汁 																																																						
				<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>712</td> <td>22.6</td> <td>14.6</td> <td>4.8</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	712	22.6	14.6	4.8																																															
E	P	F	食塩相当量																																																								
712	22.6	14.6	4.8																																																								
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																																																					
いかのバター醤油 ステーキ もやしのカレー炒め ごはん 味噌汁	鶏肉とブロッコリーの 塩炒め しらすおろし ごはん 味噌汁	ミートオムレツ & ハムソテー スナップエンドウのサラダ パン スープ	肉野菜炒め オクラ納豆 ごはん 味噌汁	厚揚げと夏野菜の そぼろあん モロヘイヤのナムル ごはん 味噌汁																																																							
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>557</td> <td>26.3</td> <td>10.0</td> <td>4.1</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	557	26.3	10.0	4.1	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>511</td> <td>24.0</td> <td>6.9</td> <td>3.8</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	511	24.0	6.9	3.8	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>630</td> <td>22.5</td> <td>21.7</td> <td>4.2</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	630	22.5	21.7	4.2	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>673</td> <td>27.6</td> <td>20.7</td> <td>3.7</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	673	27.6	20.7	3.7	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>642</td> <td>21.7</td> <td>13.7</td> <td>5.1</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	642	21.7	13.7	5.1
E	P	F	食塩相当量																																																								
557	26.3	10.0	4.1																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
511	24.0	6.9	3.8																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
630	22.5	21.7	4.2																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
673	27.6	20.7	3.7																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
642	21.7	13.7	5.1																																																								
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																																																					
	アジの塩焼き じゃが芋のガーリックソテー ごはん 味噌汁	水餃子の野菜あん 納豆 ごはん 味噌汁																																																									
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>549</td> <td>25.4</td> <td>8.5</td> <td>3.5</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	549	25.4	8.5	3.5	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>631</td> <td>24.2</td> <td>12.7</td> <td>3.0</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	631	24.2	12.7	3.0																																				
E	P	F	食塩相当量																																																								
549	25.4	8.5	3.5																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
631	24.2	12.7	3.0																																																								
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																																																					
マスのレモンペッパー焼き いんげんとカニカマの和え物 ごはん 味噌汁	ハムエッグ & 生野菜 納豆 ごはん 味噌汁	ゴロゴロ野菜の ミネストローネ ヨーグルト パン	甘辛肉団子 & 野菜ソテー 大豆とひじき煮 ごはん 味噌汁	麩のチャンプル スナップエンドウのピーナッツ和え ごはん 味噌汁																																																							
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>685</td> <td>30.7</td> <td>21.3</td> <td>4.5</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	685	30.7	21.3	4.5	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>568</td> <td>24.8</td> <td>14.9</td> <td>2.2</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	568	24.8	14.9	2.2	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>695</td> <td>21.0</td> <td>25.9</td> <td>3.3</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	695	21.0	25.9	3.3	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>687</td> <td>19.8</td> <td>20.6</td> <td>5.1</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	687	19.8	20.6	5.1	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>607</td> <td>23.2</td> <td>15.4</td> <td>3.9</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	607	23.2	15.4	3.9
E	P	F	食塩相当量																																																								
685	30.7	21.3	4.5																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
568	24.8	14.9	2.2																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
695	21.0	25.9	3.3																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
687	19.8	20.6	5.1																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
607	23.2	15.4	3.9																																																								
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日																																																					
鯖の塩焼き 小松菜のソテー ごはん 味噌汁	厚揚げと野菜の中華和え オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	エッグピザトースト ジャーマンポテト パン スープ	豆腐ハンバーグ コーンサラダ ごはん 味噌汁	焼豚レタス炒飯 カニ焼売 スープ																																																							
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>682</td> <td>26.6</td> <td>26.7</td> <td>3.4</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	682	26.6	26.7	3.4	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>596</td> <td>20.7</td> <td>13.6</td> <td>3.3</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	596	20.7	13.6	3.3	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>872</td> <td>20.6</td> <td>42.6</td> <td>6.3</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	872	20.6	42.6	6.3	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>582</td> <td>18.0</td> <td>15.1</td> <td>3.2</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	582	18.0	15.1	3.2	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>705</td> <td>23.5</td> <td>23.7</td> <td>4.2</td> </tr> </table>				E	P	F	食塩相当量	705	23.5	23.7	4.2
E	P	F	食塩相当量																																																								
682	26.6	26.7	3.4																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
596	20.7	13.6	3.3																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
872	20.6	42.6	6.3																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
582	18.0	15.1	3.2																																																								
E	P	F	食塩相当量																																																								
705	23.5	23.7	4.2																																																								

※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。  
 ※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

# 夕食

# 8月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 31日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日																																								
				 <b>Spicyキーマカレー</b> <table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,059</td> <td>33.9</td> <td>38.9</td> <td>5.9</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,059	33.9	38.9	5.9																																		
E	P	F	食塩相当量																																											
1,059	33.9	38.9	5.9																																											
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																																								
<b>牛焼肉の香味混ぜ寿司</b> 里芋の白味噌煮 かぶのさっぱり和え ごはん・すまし汁	<b>タラの明太マヨ焼き</b> 野菜のバジルソテー デザート ごはん・味噌汁	<b>照り玉ハンバーグ</b> 花野菜ペペロンチーニ 海草サラダ ごはん・スープ	<b>まろやか冷し担々麺</b> ひじきサラダ デザート コーンごはん	<b>茄子とトマトのカレー</b> ツナマヨフライ ワンタンハリハリサラダ スープ																																										
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>840</td> <td>21.6</td> <td>24.5</td> <td>5.1</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	840	21.6	24.5	5.1	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>893</td> <td>30.4</td> <td>26.8</td> <td>2.9</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	893	30.4	26.8	2.9	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,003</td> <td>35.2</td> <td>30.5</td> <td>5.2</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,003	35.2	30.5	5.2	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>665</td> <td>20.6</td> <td>23.3</td> <td>5.8</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	665	20.6	23.3	5.8	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,085</td> <td>29.3</td> <td>39.4</td> <td>4.9</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,085	29.3	39.4	4.9		
E	P	F	食塩相当量																																											
840	21.6	24.5	5.1																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
893	30.4	26.8	2.9																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
1,003	35.2	30.5	5.2																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
665	20.6	23.3	5.8																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
1,085	29.3	39.4	4.9																																											
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																																								
	<b>ポークチャップ</b> 青梗菜とカニカマのナムル デザート ごはん・スープ	<b>親子煮</b> 中華奴 デザート ごはん・味噌汁																																												
	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>870</td> <td>28.9</td> <td>21.9</td> <td>5.9</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	870	28.9	21.9	5.9	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,030</td> <td>39.2</td> <td>27.3</td> <td>4.8</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,030	39.2	27.3	4.8																												
E	P	F	食塩相当量																																											
870	28.9	21.9	5.9																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
1,030	39.2	27.3	4.8																																											
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																																								
 <b>エビ香るクリーミー エスニックヌードル</b>	<b>よだれ鶏</b> ピリ辛こんにゃく きのこオクラ スープ	<b>豚丼</b> 野菜のわさび醤油和え デザート ごはん・味噌汁	<b>めばると竹輪の磯辺揚げ</b> 南瓜のそぼろあん チョレギサラダ ごはん・味噌汁	<b>チーズチキンカレー</b> 枝豆サラダ フルーツ スープ																																										
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>877</td> <td>27.3</td> <td>21.5</td> <td>7.6</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	877	27.3	21.5	7.6	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,006</td> <td>64.1</td> <td>23.8</td> <td>6.2</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,006	64.1	23.8	6.2	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>846</td> <td>29.1</td> <td>18.9</td> <td>4.0</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	846	29.1	18.9	4.0	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>902</td> <td>32.6</td> <td>22.1</td> <td>7.2</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	902	32.6	22.1	7.2	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>898</td> <td>31.9</td> <td>20.8</td> <td>5.4</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	898	31.9	20.8	5.4		
E	P	F	食塩相当量																																											
877	27.3	21.5	7.6																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
1,006	64.1	23.8	6.2																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
846	29.1	18.9	4.0																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
902	32.6	22.1	7.2																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
898	31.9	20.8	5.4																																											
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日																																								
<b>チキンカツ&amp;コロケ</b> れんこんの甘辛煮 ブロッコリーのチーズ和え ごはん・味噌汁	<b>豚しゃぶゴマダレ</b> 春雨のそぼろ炒め 冷奴 ごはん・味噌汁	 <b>チキングリル スイートチリソース</b>	<b>冷やしきつねうどん</b> メンチカツ キムチもやし ごはん	<b>ビーフカレー</b> カラフルサラダ デザート スープ																																										
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,036</td> <td>33.4</td> <td>25.7</td> <td>4.7</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,036	33.4	25.7	4.7	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>982</td> <td>37.8</td> <td>32.7</td> <td>3.3</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	982	37.8	32.7	3.3	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>525</td> <td>32.0</td> <td>27.4</td> <td>3.6</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	525	32.0	27.4	3.6	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>923</td> <td>27.9</td> <td>23.8</td> <td>7.0</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	923	27.9	23.8	7.0	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>1,011</td> <td>22.8</td> <td>36.9</td> <td>4.4</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	1,011	22.8	36.9	4.4		
E	P	F	食塩相当量																																											
1,036	33.4	25.7	4.7																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
982	37.8	32.7	3.3																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
525	32.0	27.4	3.6																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
923	27.9	23.8	7.0																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
1,011	22.8	36.9	4.4																																											

※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。  
 ※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質