

朝食 6月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																																																
			大きめ野菜の ミネストローネ 小鉢 パン	ベーコンエッグ&サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ロールパンサンド 小鉢 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>546</td><td>14.3</td><td>26.7</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	546	14.3	26.7	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>413</td><td>15.6</td><td>16.6</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	413	15.6	16.6	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>485</td><td>17.4</td><td>25.5</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	485	17.4	25.5	2.5																									
E	P	F	食塩相当量																																																			
546	14.3	26.7	3.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
413	15.6	16.6	3.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
485	17.4	25.5	2.5																																																			
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																																
ほっけの一夜干し焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト&サラダ 小鉢 パン スープ	もやしと挽肉の炒め物 小鉢 ごはん 味噌汁	ハンバーガー&サラダ 小鉢 スープ	車麩と野菜の柳川風煮 小鉢 ごはん 味噌汁	ウインナー&サラダ 小鉢 パン 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>401</td><td>20.8</td><td>9.8</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	401	20.8	9.8	4.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>531</td><td>10.6</td><td>24.1</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	531	10.6	24.1	2.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>510</td><td>24.3</td><td>19.8</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	510	24.3	19.8	3.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>415</td><td>18.4</td><td>14.3</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	415	18.4	14.3	3.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>431</td><td>18.9</td><td>11.0</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	431	18.9	11.0	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>555</td><td>13.3</td><td>27.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	555	13.3	27.5	2.9	
E	P	F	食塩相当量																																																			
401	20.8	9.8	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
531	10.6	24.1	2.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
510	24.3	19.8	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
415	18.4	14.3	3.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
431	18.9	11.0	5.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
555	13.3	27.5	2.9																																																			
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																																
ス克蘭ブルエッグ &サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ピザトースト 小鉢 スープ	豆腐ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ハムソテー 小鉢 パン スープ	さつま揚げと野菜煮 小鉢 ごはん 味噌汁	グラタントースト 小鉢 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>455</td><td>21.4</td><td>16.3</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	455	21.4	16.3	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>425</td><td>20.0</td><td>12.7</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	425	20.0	12.7	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>455</td><td>17.3</td><td>14.5</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	455	17.3	14.5	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>486</td><td>16.0</td><td>18.9</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	486	16.0	18.9	2.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>424</td><td>18.6</td><td>7.5</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	424	18.6	7.5	4.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>344</td><td>13.8</td><td>18.7</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	344	13.8	18.7	2.9	
E	P	F	食塩相当量																																																			
455	21.4	16.3	3.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
425	20.0	12.7	2.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
455	17.3	14.5	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
486	16.0	18.9	2.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
424	18.6	7.5	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
344	13.8	18.7	2.9																																																			
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																																
ベーコンエッグ&サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ロールキャベツ 小鉢 パン	厚揚げと小松菜の炒め物 小鉢 ごはん 味噌汁	ツナコーントースト 小鉢 スープ	ポークチャンプルー 青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁	フランクフルト&サラダ 小鉢 パン 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>410</td><td>15.7</td><td>16.5</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	410	15.7	16.5	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>418</td><td>12.4</td><td>17.1</td><td>2.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	418	12.4	17.1	2.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>472</td><td>19.8</td><td>15.0</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	472	19.8	15.0	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>358</td><td>17.8</td><td>12.8</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	358	17.8	12.8	2.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>449</td><td>24.7</td><td>14.2</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	449	24.7	14.2	4.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>428</td><td>12.5</td><td>17.9</td><td>2.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	428	12.5	17.9	2.7	
E	P	F	食塩相当量																																																			
410	15.7	16.5	3.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
418	12.4	17.1	2.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
472	19.8	15.0	4.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
358	17.8	12.8	2.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
449	24.7	14.2	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
428	12.5	17.9	2.7																																																			
26日	27日	28日	29日	30日																																																		
銀鮭の塩焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	オムレツ&サラダ 小鉢 パン スープ	肉野菜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	ポトフ 小鉢 パン	ハムエッグ&サラダ 小鉢 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>420</td><td>21.3</td><td>13.6</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	420	21.3	13.6	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>574</td><td>23.7</td><td>25.9</td><td>2.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	574	23.7	25.9	2.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>455</td><td>24.7</td><td>14.3</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	455	24.7	14.3	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>548</td><td>13.8</td><td>28.9</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	548	13.8	28.9	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>350</td><td>15.5</td><td>9.6</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	350	15.5	9.6	3.6										
E	P	F	食塩相当量																																																			
420	21.3	13.6	3.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
574	23.7	25.9	2.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
455	24.7	14.3	3.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
548	13.8	28.9	3.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
350	15.5	9.6	3.6																																																			

※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

6月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			焼き油淋鶏	バーベキュービーフ	豚しゃぶ胡麻だれ	
			小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	
			E P F 食塩相当量 742 34.5 21.8 5.4	E P F 食塩相当量 724 27.5 27.0 6.2	E P F 食塩相当量 789 32.1 29.9 4.2	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
麻婆豆腐	鶏肉の醤油麴焼き	和風 カルボナーラうどん	あじの山賊焼き	とんかつ	ビーフカレー	
小鉢 ごはん スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢・味噌汁	小鉢 ごはん すまし汁	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 スープ	
E P F 食塩相当量 852 36.6 34.2 4.4	E P F 食塩相当量 787 35.1 25.5 4.9	E P F 食塩相当量 634 33.1 11.9 5.1	E P F 食塩相当量 734 23.6 22.5 5.5	E P F 食塩相当量 873 24.9 31.9 5.3		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ミートソース スパゲティー	ハニーマスタードチキン	鯖の味噌煮	豚肉の韓国風 生姜焼き	チキンカツ	ポークグリル シャリアピンソース	
小鉢 スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん すまし汁	小鉢 ごはん・味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん スープ	
E P F 食塩相当量 752 27.8 21.0 5.9	E P F 食塩相当量 827 32.7 25.5 5.1	E P F 食塩相当量 935 32.4 34.2 4.1	E P F 食塩相当量 875 34.6 33.2 4.7	E P F 食塩相当量 856 32.4 33.0 3.7		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
回鍋肉	鯖の葱だく 香酢ソース	オムライス	和風ハンバーグ	チキン南蛮	牛皿	
小鉢 ごはん スープ	小鉢 ごはん・味噌汁	小鉢 スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	
E P F 食塩相当量 776 31.6 23.2 5.5	E P F 食塩相当量 800 26.4 18.4 3.5	E P F 食塩相当量 725 25.4 20.8 6.7	E P F 食塩相当量 869 40.9 32.9 7.5	E P F 食塩相当量 896 26.5 38.8 4.8		
26日	27日	28日	29日	30日		
豚肉の黒胡椒焼き	鶏肉のクリーム煮	白身魚のバジル焼き	キーマカレー	八宝菜		
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 スープ	小鉢 ごはん スープ		
E P F 食塩相当量 800 35.8 28.0 5.2	E P F 食塩相当量 805 28.3 29.0 4.7	E P F 食塩相当量 711 34.0 13.3 3.2	E P F 食塩相当量 776 27.7 26.2 5.2	E P F 食塩相当量 613 24.1 8.7 5.2		

※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