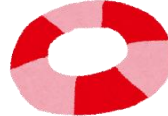


朝食

8月 Monthly Menu

清和寮

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																						
																ホットドック パンプキンサラダ ヨーグルト スープ <table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>558</td><td>18.5</td><td>31.0</td><td>3.4</td></tr></table>				E	P	F	食塩相当量	558	18.5	31.0	3.4																	
E	P	F	食塩相当量																																									
558	18.5	31.0	3.4																																									
4日				5日				6日				7日				8日				9日		10日																						
ホッケのバター醤油焼き 冬瓜の肉味噌あん ごはん 味噌汁				オムレツ&ベーコンソテー ヤクルト パン スープ				海鮮つみれと 野菜の中華煮 オクラ納豆 ごはん 味噌汁				ウインナースクランブル 糸切り昆布の煮物 ごはん 味噌汁				チーズトースト ポークビーンズ フルーツ スープ																												
<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>525</td><td>24.7</td><td>10.3</td><td>3.8</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	525	24.7	10.3	3.8	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>489</td><td>13.2</td><td>20.2</td><td>2.3</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	489	13.2	20.2	2.3	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>555</td><td>21.4</td><td>12.3</td><td>4.7</td></tr></table>	E					P	F	食塩相当量	555	21.4	12.3	4.7	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>536</td><td>23.6</td><td>16.2</td><td>4.0</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	536	23.6	16.2	4.0	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>527</td><td>25.7</td><td>20.1</td><td>3.4</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量
E	P	F	食塩相当量																																									
525	24.7	10.3	3.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
489	13.2	20.2	2.3																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
555	21.4	12.3	4.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
536	23.6	16.2	4.0																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
527	25.7	20.1	3.4																																									
11日				12日				13日				14日				15日				16日		17日																						
				ミニハンバーグ こんにゃくの炒り煮 ごはん 味噌汁				ハムピカタ&サラダ ヨーグルト パン スープ																																				
				<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>619</td><td>19.8</td><td>19.1</td><td>4.6</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	619	19.8	19.1													4.6	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>534</td><td>19.8</td><td>18.1</td><td>3.2</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	534	19.8	18.1	3.2											
E	P	F	食塩相当量																																									
619	19.8	19.1	4.6																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
534	19.8	18.1	3.2																																									
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				目玉焼き&ナゲット ヨーグルト パン スープ				エビ炒り豆腐 里芋の煮っころがし ごはん 味噌汁				鶏じゃが 納豆 ごはん 味噌汁				たっぷり卵のピザトースト 温野菜 フルーツ スープ																												
<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>540</td><td>26.3</td><td>16.9</td><td>3.1</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	540	26.3	16.9	3.1	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>644</td><td>22.9</td><td>34.0</td><td>2.8</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	644	22.9	34.0	2.8	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>606</td><td>27.5</td><td>13.6</td><td>4.7</td></tr></table>	E					P	F	食塩相当量	606	27.5	13.6	4.7	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>673</td><td>26.1</td><td>17.2</td><td>3.9</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	673	26.1	17.2	3.9	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>525</td><td>14.4</td><td>23.1</td><td>3.9</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量
E	P	F	食塩相当量																																									
540	26.3	16.9	3.1																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
644	22.9	34.0	2.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
606	27.5	13.6	4.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
673	26.1	17.2	3.9																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
525	14.4	23.1	3.9																																									
25日				26日				27日				28日				29日				30日		31日																						
赤魚の塩麴焼き ごぼう巻き煮 ごはん 味噌汁				巣ごもり風エッグ ジョア パン スープ				豚肉とレンコンの 甘辛炒め 冷奴 ごはん 味噌汁				鶏つくねおろしだれ いんげんの辛子和え ごはん 味噌汁				ハムチーズトースト シーザサラダ ミネストローネ																												
<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>445</td><td>23.6</td><td>5.1</td><td>3.4</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	445	23.6	5.1	3.4	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>507</td><td>21.4</td><td>22.8</td><td>3.0</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	507	21.4	22.8	3.0	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>609</td><td>21.9</td><td>16.3</td><td>4.1</td></tr></table>	E					P	F	食塩相当量	609	21.9	16.3	4.1	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>457</td><td>18.1</td><td>6.8</td><td>4.8</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量	457	18.1	6.8	4.8	<table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>573</td><td>23.8</td><td>25.7</td><td>4.5</td></tr></table>	E	P	F	食塩相当量
E	P	F	食塩相当量																																									
445	23.6	5.1	3.4																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
507	21.4	22.8	3.0																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
609	21.9	16.3	4.1																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
457	18.1	6.8	4.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
573	23.8	25.7	4.5																																									

※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

清和寮

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																			
														鶏肉と野菜の ごま味噌だれ 冷奴 デザート 味噌汁 <table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>902</td><td>42.2</td><td>32.1</td><td>4.2</td></tr></table>				E	P	F	食塩相当量	902	42.2	32.1	4.2																
E	P	F	食塩相当量																																						
902	42.2	32.1	4.2																																						
4日				5日				6日				7日				8日				9日		10日																			
茹で豚の南蛮ソース ほうれん草の梅肉和え 温泉卵 ごはん・スープ				 チキングリル スイートチリソース				冷やし中華 巢立ち風味 南瓜コロッケ デザート				穴子と鶏肉の ひつまぶし風 茄子の煮浸し デザート (ごはん・ひつまぶし汁)				鶏肉のいそべ焼き にんじんの高菜炒め 卵豆腐 味噌汁																									
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																						
771	35.6	28.7	4.3	749	33.7	23.7	4.0	673	26.0	13.3	5.6	680	23.5	22.4	4.6	786	36.4	26.5	6.2																						
11日				12日				13日				14日				15日				16日		17日																			
				ポークジンジャー フルーツソース 野菜の金平 デザート ごはん・味噌汁 <table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>836</td><td>29.5</td><td>22.9</td><td>4.4</td></tr></table>				E	P	F	食塩相当量	836	29.5	22.9	4.4	鶏肉のバジル焼き 豆腐サラダ フルーツ ごはん・スープ <table><tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><td>705</td><td>32.5</td><td>21.8</td><td>2.1</td></tr></table>				E	P	F	食塩相当量	705	32.5	21.8	2.1														
E	P	F	食塩相当量																																						
836	29.5	22.9	4.4																																						
E	P	F	食塩相当量																																						
705	32.5	21.8	2.1																																						
18日				19日				20日				21日				22日				23日		24日																			
鶏の唐揚げ 五目豆煮 デザート ごはん・味噌汁				キーマカレー 温玉のせ コーンサラダ デザート スープ				豚肉の味噌漬け焼き 小松菜と油揚げの煮浸し カラフルマリネ ごはん・すまし汁				 白身魚のフリッター レッドマヨソース				プルコギ風丼 枝豆サラダ フルーツ スープ																									
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																						
939	33.3	32.4	4.4	656	21.0	21.0	3.6	825	31.2	26.4	4.1	931	24.4	35.1	5.7	720	25.3	18.2	4.0																						
25日				26日				27日				28日				29日				30日		31日																			
オムライス デミグラスソース マカロニサラダ フルーツ スープ				焼き油淋鶏 田楽 枝豆腐 ごはん・スープ				 エビ香るクリーミー エスニックヌードル				バーベキュービーフ 冬瓜旨塩煮込み 菜の花のお浸し ごはん・スープ				焼き鯖ちらし ビーフン炒め フルーツ 味噌汁																									
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																						
752	26.8	24.4	3.3	466	29.3	24.4	4.2	797	24.0	27.4	7.3	790	26.0	32.1	5.4	782	24.8	28.2	4.3																						

※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