

朝食

1月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 31日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日																																																
 <p>明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願ひ申し上げます。</p>				<p>白身魚の柚庵焼 五目しんじょ煮 ごはん 味噌汁</p>	<p>ホットドッグ パンキンサラダ デザート スープ</p>																																																	
				<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>456</td><td>16.2</td><td>12.3</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	456	16.2	12.3	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>543</td><td>13.2</td><td>8.4</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	543	13.2	8.4	3.2																																	
E	P	F	食塩相当量																																																			
456	16.2	12.3	4.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
543	13.2	8.4	3.2																																																			
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日																																																
<p>メバルの南部焼き いんげんの胡麻酢和え ごはん 味噌汁</p>	<p>トマトスクランブルエッグ フルーツ パン スープ</p>	<p>豆腐ステーキ 糸切り昆布煮 ごはん 味噌汁</p>	<p>ハム野菜ソテー&ハッシュドポテト ヨーグルト パン スープ</p>	<p>鯛つみれと白菜の煮込み 納豆 ごはん 味噌汁</p>	<p>麩チャンプルー 小松菜のおかか和え ごはん 味噌汁</p>																																																	
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>463</td><td>25.6</td><td>10.2</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	463	25.6	10.2	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>383</td><td>13.0</td><td>16.5</td><td>2.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	383	13.0	16.5	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>491</td><td>22.3</td><td>14.9</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	491	22.3	14.9	4.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>491</td><td>22.3</td><td>14.9</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	491	22.3	14.9	4.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>519</td><td>15.5</td><td>19.6</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	519	15.5	19.6	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>421</td><td>21.9</td><td>11.1</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	421	21.9	11.1	5.4	
E	P	F	食塩相当量																																																			
463	25.6	10.2	3.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
383	13.0	16.5	2.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
491	22.3	14.9	4.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
491	22.3	14.9	4.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
519	15.5	19.6	3.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
421	21.9	11.1	5.4																																																			
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日																																																
<p>成人の日</p> 	<p>スクランブルエッグ&ベーコン ヨーグルト パン スープ</p>	<p>肉野菜炒め 茄子の生姜醤油和え ごはん 味噌汁</p>	<p>チーズ入りオムレツ&サラダ フルーツ パン スープ</p>	<p>さばの塩焼き さつま揚げの煮物 ごはん 味噌汁</p>	<p>カレーピラフ 彩りサラダ フルーツ スープ</p>																																																	
	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>588</td><td>24.6</td><td>30.4</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	588	24.6	30.4	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>418</td><td>17.8</td><td>13.6</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	418	17.8	13.6	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>540</td><td>22.8</td><td>29.2</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	540	22.8	29.2	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>572</td><td>26.2</td><td>24.5</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	572	26.2	24.5	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>555</td><td>13.9</td><td>14.0</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	555	13.9	14.0	3.0									
E	P	F	食塩相当量																																																			
588	24.6	30.4	3.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
418	17.8	13.6	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
540	22.8	29.2	2.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
572	26.2	24.5	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
555	13.9	14.0	3.0																																																			
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日																																																
<p>あじの塩麹焼き 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁</p>	<p>ベーコンエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ</p>	<p>さつま揚げと野菜の味噌炒め メンマのピリ辛和え ごはん 味噌汁</p>	<p>クリームシチュー グリーンサラダ パン</p>	<p>肉豆腐 ねばねば三昧 ごはん 味噌汁</p>	<p>挽き肉と玉葱の卵とじ 納豆 ごはん 味噌汁</p>																																																	
<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>24.6</td><td>6.8</td><td>5.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	413	24.6	6.8	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>484</td><td>17.7</td><td>24.2</td><td>2.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	484	17.7	24.2	2.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>505</td><td>15.6</td><td>17.1</td><td>5.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	505	15.6	17.1	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>605</td><td>20.4</td><td>29.0</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	605	20.4	29.0	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>540</td><td>25.5</td><td>13.5</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	540	25.5	13.5	4.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>493</td><td>25.6</td><td>16.1</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	493	25.6	16.1	3.4	
E	P	F	食塩相当量																																																			
413	24.6	6.8	5.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
484	17.7	24.2	2.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
505	15.6	17.1	5.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
605	20.4	29.0	3.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
540	25.5	13.5	4.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
493	25.6	16.1	3.4																																																			
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日																																																
<p>ほっけの塩焼き キャベツの塩昆布和え ごはん 味噌汁</p>	<p>フランクフルト&野菜ソテー ヨーグルト パン スープ</p>	<p>厚揚げの葱味噌焼き いんげんの梅かつお和え ごはん 味噌汁</p>	<p>目玉焼き&ハムソテー フルーツ パン スープ</p>																																																			
<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>20.3</td><td>5.3</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	413	20.3	5.3	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>527</td><td>16.1</td><td>26.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	527	16.1	26.5	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>637</td><td>27.0</td><td>22.1</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	637	27.0	22.1	4.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>488</td><td>16.6</td><td>22.7</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	488	16.6	22.7	2.5																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
413	20.3	5.3	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
527	16.1	26.5	3.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
637	27.0	22.1	4.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
488	16.6	22.7	2.5																																																			

※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

1月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 31日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
 <p>明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願ひ申し上げます。</p>				ミックスフライ 青菜のお浸し フルーツ ごはん 味噌汁	牛丼 里芋の煮物 ミックスサラダ 味噌汁	
				E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
				763 22.2 35.4 4.7	851 32.2 21.4 4.7	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
豚肉のゆず塩炒め 田楽 トマトとオクラのサラダ ごはん 味噌汁	天丼 筑前煮 フルーツ 味噌汁	あじのパン粉焼き コーンサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉の醤油麹焼き 温泉玉子 小松菜のわさび和え ごはん 味噌汁	鶏肉とくわいの中華炒め ひじきの煮物 大根サラダ ごはん 味噌汁	カレー カラフルサラダ デザート	
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	E P F 食塩相当量	
733 27.7 27.6 4.1	841 29.3 22.0 7.0	723 32.6 15.7 4.6	502 39.8 31.9 4.2	824 29.8 34.9 4.8	713 22.4 22.6 3.9	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	鶏肉の竜田揚げ 金平ごぼう 春菊のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	鮭のおから味噌マヨ焼 里芋のそぼろあん 野菜のキムチ和え 炊き込み御飯 味噌汁	牛肉のオイスター炒め 生揚げの焼き浸し パリパリサラダ ごはん スープ	麻婆豆腐 海草サラダ フルーツ ごはん スープ	ポークカクテルソース ペンネのペペロンチーノ いんげんの胡麻和え ごはん 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	
	758 37.4 22.9 3.9	719 37.9 21.3 5.4	884 32.8 38.6 5.8	794 32.6 32.7 4.6	810 30.8 27.6 4.6	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	鶏肉の梅しそ焼き イカのガーリック炒め 和風サラダ ごはん 味噌汁	豚肉のスタミナ丼 揚げワタンのチリソース 春雨の和え物 味噌汁	鯖のみぞれ南蛮 竹の子とひき肉の炒め物 とろろいも 炊き込み御飯 味噌汁	バーベキュービーフ シュリンプサラダ フルーツ ごはん スープ	カレー コーンサラダ デザート 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	
	880 27.9 37.5 3.7	791 36.6 31.7 5.5	853 25.4 34.7 4.6	752 38.2 26.4 5.4	764 32.0 24.5 4.5	902 27.3 28.3 4.6
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
鶏天 青菜と竹輪の煮浸し なめ草和え ごはん 味噌汁	豚肉の黒胡椒焼き かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁	鯖のバジル焼き キムチ奴 きのこのマリネ ごはん スープ	ベーコンとアスパラのトマトスパゲティ ツナサラダ 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			
708 31.6 19.3 5.4	827 31.4 24.3 4.8	872 30.7 46.6 3.6	726 25.3 26.7 5.4			

※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