

朝食

12月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
 				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	
				E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
				408 15.3 16.5 3.6	425 15.6 19.9 2.3	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ほっけの一夜干し 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 小鉢 ごはん 味噌汁	ウインナー&サラダ 小鉢 パン 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	E P F 食塩相当量	
398 20.8 9.9 4.7	522 14.6 18.9 2.8	507 24.3 19.9 3.9	393 18.9 13.6 3.0	428 18.9 11.1 5.1	552 13.1 27.4 2.9	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
スクランブルエッグ &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	
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	
453 21.4 16.4 3.9	389 16.3 11.7 2.8	480 16.7 20.1 4.8	479 16.2 19.0 2.6	416 19.4 6.9 4.1	338 13.7 15.2 2.9	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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	鮭の塩焼き 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 小鉢 ごはん 味噌汁	フランクフルト&サラダ 小鉢 パン 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	E P F 食塩相当量	
402 15.6 16.4 3.5	455 13.0 20.9 2.4	367 23.2 7.6 3.5	352 17.8 12.2 2.4	470 23.8 17.1 4.7	447 12.4 18.0 2.7	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
肉野菜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	オムレツ&サラダ 小鉢 パン スープ	厚揚げと小松菜の炒め物 小鉢 ごはん 味噌汁	照り焼きバーガー &サラダ 小鉢 スープ	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました。 来年も何卒よろしくお願いいいたします。</p> </div>		
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			
477 22.8 17.9 3.6	568 23.4 25.8 2.3	498 22.7 19.1 4.5	479 18.3 17.7 3.7			

※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

12月 Monthly Menu

清和寮

日曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
				バーベキュービーフ 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 724 P: 27.5 F: 27.0 食塩相当量: 6.2	鶏肉の醤油麹焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 810 P: 36.9 F: 27.4 食塩相当量: 4.6	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
麻婆豆腐 小鉢 ごはん スープ E: 852 P: 36.6 F: 34.2 食塩相当量: 4.4	豚しゃぶ胡麻だれ 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 757 P: 31.7 F: 27.6 食塩相当量: 4.6	シーフード トマトカレーうどん 小鉢 E: 732 P: 32.2 F: 22.8 食塩相当量: 5.5	鶏肉の山賊焼き 小鉢 ごはん スープ E: 732 P: 32.2 F: 22.8 食塩相当量: 5.5	メンチカツ& クリームコロッケ 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 859 P: 27.3 F: 31.0 食塩相当量: 4.6	ビーフカレー 小鉢 スープ E: 852 P: 24.2 F: 31.8 食塩相当量: 4.5	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
回鍋肉 小鉢 ごはん スープ E: 810 P: 27.4 F: 28.7 食塩相当量: 5.6	ハニーマスタードチキン 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 855 P: 33.9 F: 27.5 食塩相当量: 5.3	さばの味噌煮 小鉢 ごはん すまし汁 E: 933 P: 32.4 F: 34.3 食塩相当量: 4.1	オリーブ香る 小松菜らぁ麺 小鉢 E: 769 P: 31.2 F: 26.1 食塩相当量: 5.2	チキンカツ 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 769 P: 31.2 F: 26.1 食塩相当量: 5.2	ポークグリル シャリアピンソース 小鉢 ごはん スープ E: 794 P: 31.0 F: 31.0 食塩相当量: 3.6	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ミートソース スパゲティー 小鉢 スープ E: 752 P: 27.9 F: 20.8 食塩相当量: 6.0	八宝菜 小鉢 ごはん スープ E: 752 P: 27.0 F: 22.5 食塩相当量: 5.3	オムライス 小鉢 スープ E: 715 P: 21.3 F: 15.7 食塩相当量: 3.0	和風ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 733 P: 25.3 F: 22.3 食塩相当量: 6.5	チキングリエ クリスマスソース 小鉢 ごはん・スープ E: 785 P: 33.4 F: 30.7 食塩相当量: 5.0	豚肉の生姜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 785 P: 33.4 F: 30.7 食塩相当量: 5.0	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
チキン南蛮 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 868 P: 41.0 F: 33.1 食塩相当量: 7.6	豚肉の黒胡椒焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E: 882 P: 38.0 F: 35.5 食塩相当量: 5.3	チキンカレー 小鉢 スープ E: 846 P: 19.4 F: 26.9 食塩相当量: 4.3	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> 本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました。 来年も何卒よろしくお願ひいたします。 </div>			

※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