

朝食

6月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日
ホッケの一夜干し 竹輪とこんにゃくの炒り煮 ごはん 味噌汁	じゃがエッグ ヤクルト パン スープ	もやしと挽肉の炒め物 オクラ納豆 ごはん 味噌汁	豚肉の柳川風煮 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	チーズトースト ミートボールクリーム煮 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		
474 21.8 9.9 4.6	597 19.9 26.0 3.2	613 28.1 21.4 3.8	521 26.4 16.3 3.8	559 24.9 20.4 4.1		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
さわらの 葱塩レモンソース 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	ウインナーとポパイの スクランブル ジョア パン スープ	豆腐ハンバーグ 中華サラダ ごはん 味噌汁	目玉焼き& ハムソー わかめとブロッコリーの和え物 ごはん 味噌汁	グラタントースト コールスローサラダ 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		
472 21.8 9.9 4.6	604 23.1 30.6 3.3	497 18.5 11.1 4.0	494 18.2 12.3 3.6	489 19.1 18.8 3.5		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
バサの味噌マヨ焼き 野菜の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	鶏肉のポトフ トマトサラダ パン	厚揚げと小松菜の炒め たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ 青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁	フィッシュサンド マカロニマリネ 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		
433 15.4 9.5 4.3	472 16.4 21.8 2.2	540 20.7 15.6 3.7	499 19.5 17.4 3.3	512 19.2 19.5 2.8		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
マスの塩焼き 卵の花 ごはん 味噌汁	和風 スクランブルエッグ ジョア パン スープ	肉野菜炒め アボカド納豆 ごはん 味噌汁	ハムエッグ& サラダ 小松菜と茸の旨煮 ごはん 味噌汁	小倉トースト 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		
482 25.7 9.8 3.0	608 25.2 26.3 3.4	572 22.2 20.0 4.2	423 16.6 9.7 3.6	489 14.1 16.0 2.6		
30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
メバルのもろみ焼き おくらの柚子胡椒和え ごはん すまし汁						
E P F 食塩相当量						
443 24.4 7.7 3.2						

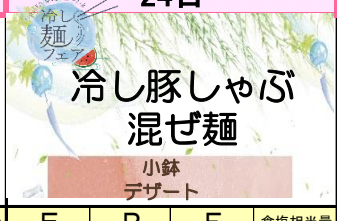
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

6月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日
海鮮あんかけ豆腐 ニラチヂミ 海藻サラダ ごはん・スープ E 788 P 36.0 F 20.2 食塩相当量 4.8	鶏肉の醤油麹焼き チーズサラダ デザート ごはん・味噌汁 E 768 P 35.5 F 23.9 食塩相当量 3.5	和風カルボナーラうどん 南瓜の含め煮 フルーツ E 679 P 27.4 F 15.8 食塩相当量 4.8	アジの山賊焼き 焼き餃子 なすの胡麻酢和え ごはん・味噌汁 E 733 P 33.3 F 14.8 食塩相当量 4.8	酢豚 ひじきの煮付け 冷奴 ごはん・味噌汁 E 857 P 24.9 F 35.1 食塩相当量 5.7		
9日  揚げおくらの 麦とろ豚丼 小鉢・デザート スープ E 705 P 21.0 F 25.8 食塩相当量 3.6	ハニーマスタードチキン 金平ごぼう フルーツ ごはん・味噌汁 E 855 P 33.9 F 27.5 食塩相当量 4.5	鯖の味噌煮 れんこんのそぼろ炒め デザート ごはん・すまし汁 E 968 P 32.7 F 34.2 食塩相当量 4.3	ビーフカレー 小鉢 デザート スープ E 834 P 20.1 F 30.1 食塩相当量 3.9	豚肉と韓国風生姜焼き カニ焼売 枝豆腐 ごはん・スープ E 881 P 38.3 F 35.5 食塩相当量 3.4	14日 	15日
16日 回鍋肉 揚げワンタン甘酢ソース 春雨の胡麻和え ごはん・味噌汁 E 823 P 32.4 F 23.4 食塩相当量 5.3	17日 牛皿 里芋のおかか煮 フルーツ ごはん・味噌汁 E 864 P 24.7 F 31.2 食塩相当量 5.0	18日 オムライス ラタトゥイユソース 温野菜サラダ デザート スープ E 622 P 24.3 F 12.4 食塩相当量 3.2	19日 黒酢照り焼きチキン 大根の味噌あん もずくと長芋の酢の物 ごはん・味噌汁 E 751 P 33.6 F 24.0 食塩相当量 4.5	20日 ハンバーグBBQソース 糸昆布煮 フルーツ 味噌汁 E 800 P 26.4 F 22.0 食塩相当量 5.6	21日 	22日
23日 豚肉の黒胡椒焼き 切干大根の煮物 ナムル ごはん・味噌汁 E 827 P 34.0 F 27.4 食塩相当量 5.6	24日  冷し豚しゃぶ 混ぜ麺 小鉢 デザート E 597 P 26.1 F 12.4 食塩相当量 6.2	25日 カレーの唐揚げ 青じそおろしがけ ナスとトマトのマリネ デザート ごはん・スープ E 640 P 29.9 F 12.9 食塩相当量 3.3	26日 八宝菜 コロッケ 卵豆腐 ごはん・スープ E 786 P 30.2 F 24.1 食塩相当量 5.7	27日 トマトストロガノフ グリーンサラダ デザート スープ E 761 P 25.0 F 21.8 食塩相当量 3.9	28日 	29日
30日 麻婆茄子 青梗菜と小エビの中華和え デザート ごはん・スープ E 806 P 24.7 F 33.0 食塩相当量 4.4	1日	2日	3日	4日	5日 	6日



※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