

朝食

11月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 29日	火曜日 30日	水曜日 31日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																	
5日 鯖の塩焼き にんじんの高菜炒め ごはん 味噌汁	6日 ミートボールクリーム煮 フルーツ パン	7日 イカと青梗菜の炒め物 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁	8日 トマトスクランブル&サラダ フルーツ パン スープ	9日 豆腐ハンバーグ 春雨の和え物 ごはん 味噌汁	10日 サンドイッチ ヨーグルト ミネストローネ	11日 																	
E 392	P 19.6	F 7.4	食塩相当量 3.6	E 431	P 17.7	F 18.5	食塩相当量 2.6	E 553	P 25.4	F 20.3	食塩相当量 4.3	E 536	P 22.4	F 25.5	食塩相当量 2.7	E 421	P 16.8	F 10.6	食塩相当量 4.5	E 536	P 16.5	F 17.6	食塩相当量 3.4
12日 ブリの柚庵焼き 白滝のカレー炒め ごはん 味噌汁	13日 ポパイオムレツ&サラダ フルーツ パン フルーツ	14日 厚揚げのそぼろあん 若布とかにかまの酢の物 ごはん 味噌汁	15日 目玉焼&ウィンナー ヨーグルト パン スープ	16日 麸チャンブルー 納豆 ごはん 味噌汁	17日 ハムコントースト ミックスサラダ フルーツ スープ	18日 																	
E 502	P 24.1	F 17.4	食塩相当量 5.3	E 502	P 20.4	F 21.5	食塩相当量 2.2	E 611	P 25.7	F 20.8	食塩相当量 4.6	E 533	P 19.0	F 29.3	食塩相当量 2.7	E 505	P 27.7	F 16.8	食塩相当量 4.3	E 416	P 16.1	F 13.8	食塩相当量 3.1
19日 ほっけの塩焼き 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	20日 目玉焼き&ハムソテー ヨーグルト パン スープ	21日 ふんわり天と野菜煮 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	22日 ジャーマンポテト&ウィンナー フルーツ パン スープ	23日 勤労感謝の日	24日 ツナと卵の中華炒め ほうれん草の煮浸し ごはん 味噌汁	25日 																	
E 368	P 21.1	F 6.2	食塩相当量 4.5	E 482	P 18.0	F 20.0	食塩相当量 2.6	E 476	P 11.5	F 7.9	食塩相当量 4.0	E 644	P 14.4	F 31.3	食塩相当量 3.0	E 582	P 23.0	F 21.3	食塩相当量 4.5				
26日 さわらの照り焼き 里芋の煮っころがし ごはん 味噌汁	27日 ベーコンエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	28日 鶏肉の七味焼き 卵の花 ごはん 味噌汁	29日 ハッシュドポテト&ベイクドエッグ ヨーグルト パン スープ	30日 肉野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁	1日 	2日 																	
E 466	P 24.2	F 9.2	食塩相当量 4.2	E 449	P 15.0	F 24.1	食塩相当量 2.5	E 537	P 25.5	F 20.0	食塩相当量 3.7	E 537	P 13.2	F 22.8	食塩相当量 2.6	E 472	P 26.6	F 15.2	食塩相当量 3.8				

※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 11月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 29日	火曜日 30日	水曜日 31日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																	
			鰯の葱味噌焼き かぶのそぼろ煮 たたききゅうり ごはん 味噌汁	豚肉の醤油麹焼き こんにゃくの炒め煮 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁																			
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																	
ペッパー唐揚げ たけのこの土佐煮 青菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	豚肉ときくらげの卵炒め 焼壳 ビビンバ山菜 ごはん 味噌汁	リクエストメニュー ローストビーフ	赤魚の煮付け 切干大根のキムチ炒め キャベツのわさび和え ごはん 味噌汁	チキンチーズ焼き 野菜の卵とじ ツナサラダ ごはん スープ	カレー カラフルサラダ フルーツ																		
E 759	P 33.1	F 27.7	食塩相当量 5.3	E 972	P 28.7	F 39.1	食塩相当量 3.9	E 992	P 54.0	F 39.1	食塩相当量 4.7	E 590	P 30.1	F 7.7	食塩相当量 4.5	E 860	P 40.3	F 34.5	食塩相当量 4.5	E 972	P 28.7	F 39.1	食塩相当量 3.9
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																	
豚しゃぶ イカのガーリック炒め キムチもやし ごはん 味噌汁	ほうとう 野菜天 フルーツ	鮭の明太マヨ焼き れんこんの炒り煮 ミニ棒々鶏 炊き込み御飯 味噌汁	ヒレカツ トマトソース 青菜とさつま揚げの旨煮 フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉のバジル焼き スナップエンドウとベーコンのソテー ^{スパゲティーサラダ} ごはん スープ	牛チゲ煮込み しらすおろし ナムル ごはん 味噌汁																		
E 668	P 32.9	F 22.8	食塩相当量 4.6	E 620	P 16.8	F 12.8	食塩相当量 5.2	E 801	P 39.0	F 30.4	食塩相当量 5.0	E 695	P 21.1	F 16.8	食塩相当量 6.1	E 797	P 31.8	F 34.5	食塩相当量 3.0	E 857	P 31.9	F 41.2	食塩相当量 6.6
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																	
豚肉の葱醤油炒め 田楽 豆腐サラダ ごはん 味噌汁	チキン南蛮 京風がんも煮 もずく酢 ごはん 味噌汁	海老と小松菜のペペロンチーノ サラダ フルーツ スープ	ブリ大根 にんにくの芽炒め 胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁		カレー トマトサラダ デザート																		
E 870	P 26.9	F 41.4	食塩相当量 4.2	E 929	P 41.1	F 39.7	食塩相当量 5.9	E 557	P 20.8	F 14.3	食塩相当量 4.4	E 765	P 37.0	F 26.9	食塩相当量 6.4	E 781	P 24.2	F 28.9	食塩相当量 4.0				
26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日																	
 花椒麻婆 ~生姜ごはんと共に~	鶏肉と野菜の細切り炒め 竹輪の煮物 きのこの梅かつお和え ごはん 味噌汁	シーフードフライ かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁	ポークジンジャー ベンネのペペロンチーノ コールスローサラダ ごはん スープ	山菜わかめうどん 肉団子の甘酢あん フルーツ																			
E 884	P 21.3	F 38.2	食塩相当量 5.2	E 672	P 29.5	F 18.7	食塩相当量 6.5	E 945	P 21.4	F 36.2	食塩相当量 5.2	E 935	P 32.7	F 30.0	食塩相当量 3.7	E 580	P 18.9	F 12.6	食塩相当量 6.0				

※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