

朝食

3月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 25日	火曜日 26日	水曜日 27日	木曜日 28日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日																			
				ポパイオムレツ&サラダ 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	ロールパンサンド キャロットラペ フルーツ スープ																				
				E	P		F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量													
				466	23.8	15.9	3.8	546	16.2	29.8	3.6														
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																			
ほっけの塩焼き 切干大根のカレー炒め ごはん 味噌汁	厚切ハムソテー&サラダ ヨーグルト パン スープ	つみれと野菜煮 大根きんぴら ごはん 味噌汁	大きめ野菜のミネストローネ シーザーサラダ パン	エビと卵の炒め物 いんげんの辛子和え ごはん 味噌汁	グラタントースト 水菜のサラダ 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													
409	21.3	7.3	4.2	489	17.8	12.3	3.1	446	11.9	12.7	4.5	599	15.9	31.9	3.3	454	20.5	15.7	4.9	413	15.5	19.2	2.9		
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																			
あじのみりん醤油焼き もち巾着煮 ごはん 味噌汁	目玉焼&ハムソテー フルーツ パン スープ	根菜入り和風麻婆 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	フランクフルト&野菜ソテー ヨーグルト パン スープ	鶏肉の照り焼き 納豆 ごはん 味噌汁	ベーコンピラフ ミモザサラダ ヨーグルト 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					
449	24.0	6.7	4.2	520	18.4	19.5	4.6	568	25.4	20.3	5.4	566	16.8	30.4	3.0	585	30.5	22.0	3.8	615	15.9	21.2	3.7		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																			
さばの塩焼き 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	スクランブルエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ	さつま揚げと根菜の煮物 なめ茸和え ごはん 味噌汁		豆腐ハンバーグ 焼きキャベツのペペロンチーノ ごはん 味噌汁	車麩と野菜の柳川風 もち巾着煮 ごはん 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								
495	19.9	22.6	3.9	532	24.0	23.9	2.9	369	16.2	4.1	4.2	505	17.8	21.1	4.3	490	19.4	11.8	4.6						
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日																			
さわらの西京漬焼き 京風がんも煮 ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ	厚揚げと小松菜の炒め物 たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	ウィンナー&ポテトソテー フルーツ パン スープ	ポークチャンプルー 菜の花の磯辺和え ごはん 味噌汁	ツナコーントースト コールスローサラダ ヨーグルト 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					
531	24.9	12.3	4.6	475	16.1	16.8	3.2	541	24.7	15.5	4.6	682	17.6	33.7	3.1	574	21.2	21.2	4.8	524	16.2	24.1	2.9		

※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

3月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 25日	火曜日 26日	水曜日 27日	木曜日 28日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日																	
				鶏肉の唐揚げベジマリネソース スナッフエンドウとコーンのソテー フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉の味噌漬焼き 五目しんじょ煮 白菜のサラダ ごはん すまし汁																		
				E	P		F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量											
				884	29.8	38.1	3.1	840	34.7	36.6	2.8												
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																	
トマトスパゲティ ほうれん草のハニーマスタード和え フルーツ スープ	ポークソテー塩麹ソース 菜の花の玉子炒め 豆腐サラダ ごはん 味噌汁	カレイの揚げ出し ビーフン炒め もずく酢 ごはん 味噌汁	焼き油淋鶏 にんにくの芽炒め フルーツ ごはん スープ	豚肉と野菜の生姜鍋風 ピーマンの肉詰め れんこんサラダ ごはん 味噌汁	カレー カラフルサラダ ヨーグルト																		
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							
625	21.3	20.1	4.5	775	34.1	34.6	4.4	711	28.1	20.8	4.9	831	28.7	34.2	3.9	854	27.4	36.6	4.5	732	201.6	25.5	3.9
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																	
ハンバーグデミグラスソース 大根のかに風味あん 茎わかめのマヨ和え ごはん スープ	豚肉の黒胡椒焼き かぼちゃの含め煮 オクラのサラダ ごはん 味噌汁	チキンと新じゃがのカレー炒め グリーンサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 ニラ玉 なすの胡麻酢和え ごはん 吸い物	ビビンバ 温泉卵 めかぶ和え スープ	鶏肉の梅しそ焼き 田楽 フルーツ ごはん 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			
789	26.5	33.8	5.4	827	33.0	26.9	5.3	836	27.5	37.4	4.6	914	37.2	42.3	3.9	893	33.4	34.5	4.1	863	35.8	32.5	5.8
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																	
肉豆腐 春雨の和え物 フルーツ 御飯 味噌汁	回鍋肉 焼き餃子 春野菜のナムル ごはん スープ	鮭のコーンマヨ焼 肉じゃが サラダ ごはん 味噌汁		チキンカツ 切干大根のはりはり漬 冷奴 ごはん 味噌汁	カレー トマトのサラダ フルーツ																		
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			
803	24.0	27.9	4.6	759	29.1	27.0	4.7	800	39.3	26.6	5.4	784	41.3	22.2	4.4	721	22.7	23.1	4.0				
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日																	
牛チゲ煮込み ピーマンのじゃこ炒め 海草サラダ ごはん 味噌汁	春の味覚 チキンの ストロベリー-SOYソース サクサク新ごぼう	あじの山賊焼き 大根の肉味噌あん キムチもやし ごはん 味噌汁	かつ煮 ブロッコリーとかにかまの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉と高菜丼 金平ごぼう とろろいも 味噌汁	麻婆豆腐 揚げ海老入りワンタン ビビンバ山菜 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			
995	35.1	44.0	5.1	959	39.2	30.4	5.0	1,650	51.4	50.2	4.1	808	37.8	17.5	5.8	873	32.4	21.0	4.7	977	38.3	36.2	6.3

※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