

朝食

6月 Monthly Menu

明倫館

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 竹輪の炒り煮 ごはん 味噌汁	照り焼きチキン 白菜昆布和え ごはん 味噌汁	じゃがエッグ ヨーグルト パン スープ	つくね&野菜ソテー おくら納豆 ごはん 味噌汁	ハムエッグ 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁		
E 643 P 28.3 F 15.3 食塩相当量 4.7	E 677 P 30.5 F 19.3 食塩相当量 3.6	E 755 P 25.4 F 27.2 食塩相当量 3.9	E 657 P 27.0 F 18.7 食塩相当量 3.2	E 632 P 29.5 F 16.7 食塩相当量 3.9		
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 棒棒鶏 ごはん 味噌汁	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め ごはん 味噌汁	ウインナーとポパイの スクランブル ヨーグルト パン スープ	鶏肉の甘辛焼き 中華奴 ごはん 味噌汁	豚肉の柳川風 和風サラダ ごはん 味噌汁		
E 628 P 33.1 F 12.9 食塩相当量 4.1	E 683 P 15.8 F 17.9 食塩相当量 4.8	E 765 P 27.9 F 33.7 食塩相当量 4.4	E 693 P 32.8 F 31.4 食塩相当量 3.6	E 666 P 25.5 F 18.6 食塩相当量 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 ジャーマンポテト ごはん 味噌汁	肉野菜炒め 金平ごぼう ごはん 味噌汁	目玉焼き& ミートボール そら豆マカロニサラダ パン スープ	いかと野菜の葱塩炒め 納豆 ごはん 味噌汁	和風ポトフ かぼちゃサラダ ごはん		
E 666 P 21.4 F 20.5 食塩相当量 5.4	E 671 P 21.2 F 19.0 食塩相当量 4.7	E 789 P 26.2 F 30.1 食塩相当量 3.8	E 618 P 29.2 F 15.1 食塩相当量 2.5	E 556 P 17.2 F 13.1 食塩相当量 3.4		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
マスの塩焼き もやしと挽肉の炒め物 ごはん 味噌汁	和風 スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁	小倉トースト ヨーグルト パン クラムチャウダー	鶏肉と白菜の中華煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁	厚揚げと野菜の味噌炒め 納豆 ごはん 味噌汁		
E 572 P 29.9 F 12.1 食塩相当量 3.8	E 584 P 26.4 F 16.0 食塩相当量 3.6	E 673 P 22.0 F 25.2 食塩相当量 3.0	E 635 P 21.3 F 17.1 食塩相当量 4.5	E 712 P 31.6 F 22.6 食塩相当量 3.4		
30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
白身魚のゆかり塩焼き タラモサラダ ごはん 味噌汁						
E 595 P 18.2 F 14.7 食塩相当量 5.5						

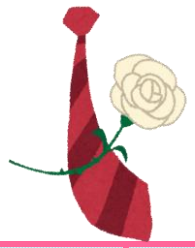
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

6月 Monthly Menu

明倫館

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
豚肉とキャベツの ペペロンソテー 里芋の煮っころがし デザート ごはん・スープ	シシリアンライス ビーフン炒め キムチもやし スープ	油淋鶏 かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん・スープ	 冷し豚しゃぶ 混ぜ麺 小鉢 デザート	ポークカレー ハムカツ 豆腐サラダ スープ		
E P F 食塩相当量 949 30.3 25.2 4.5	E P F 食塩相当量 1,047 26.7 44.6 4.4	E P F 食塩相当量 1,058 34.4 33.4 4.0	E P F 食塩相当量 897 35.9 21.9 7.0	E P F 食塩相当量 1,086 32.3 38.8 5.1		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
豚肉と韓国風生姜焼き ピリ辛こんにゃく 茎わかめのさっぱり和え ごはん・味噌汁	ハニーマスタードチキン 小松菜とエビのソテー デザート ごはん・スープ	 冷しぶっかけ カレーうどん 小鉢 デザート	鯖の味噌煮 れんこんのそぼろ炒め 白菜の柚香和え ごはん・すまし汁	トマトストロガノフ 野菜コロッケ ツナサラダ スープ		
E P F 食塩相当量 874 32.2 25.8 6.1	E P F 食塩相当量 1,020 391.0 31.4 5.5	E P F 食塩相当量 1,064 28.4 31.9 4.9	E P F 食塩相当量 1,051 35.0 34.7 4.6	E P F 食塩相当量 1,154 39.1 39.0 6.4		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
 冷し坦々麺 小鉢 デザート	醬だれBigチキンソテー いんげんとカニカマの和え物 卵豆腐 ごはん・スープ	牛丼 温野菜 デザート 味噌汁	とんかつ 特製ソース たけのこソテー ブロッコリーの塩昆布和え ごはん・味噌汁	シュリンプ& オニオンカレー メンチカツ デザート スープ		
E P F 食塩相当量 1,050 32.8 41.0 5.1	E P F 食塩相当量 1,165 56.6 45.0 3.9	E P F 食塩相当量 989 26.3 31.4 3.7	E P F 食塩相当量 916 26.9 20.6 5.3	E P F 食塩相当量 942 27.8 25.2 4.6		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
回鍋肉丼 肉まん チョレギサラダ ごはん・スープ	 冷し大根そば 小鉢 デザート	カレイの唐揚げ 青じそおろしがけ ナスとトマトのマリネ わかめの和え物 ごはん・味噌汁	豚しゃぶごまだれ 竹輪の磯辺揚げ スナックとコーンのお浸し ごはん・味噌汁	ビーフカレー 帆立コロッケ フルーツ スープ		
E P F 食塩相当量 905 28.3 28.8 3.9	E P F 食塩相当量 1,023 43.2 24.6 7.2	E P F 食塩相当量 737 30.8 11.8 4.6	E P F 食塩相当量 997 35.4 32.4 4.5	E P F 食塩相当量 1,081 23.6 44.0 4.7		
30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
ハンバーグ デミグラスソース カラフルサラダ デザート ごはん・スープ						
E P F 食塩相当量 909 30.6 24.5 3.9						

※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