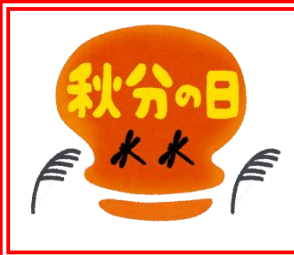
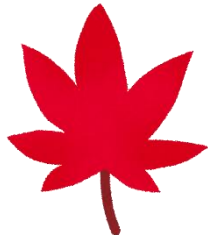


朝食

9月 Monthly Menu

明倫館

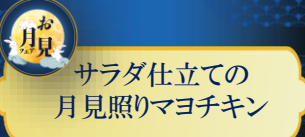
月曜日 31日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	バサの味噌マヨ焼き ふろふき大根 ごはん 味噌汁	ウインナーとポパイの スクランブル コールスローサラダ ヨーグルト パン・スープ	イカとブロッコリーの塩炒め 大学芋 ごはん 味噌汁	五目炒飯 海鮮焼売 中華スープ		
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
	542 15.9 9.7 5.2	747 25.2 32.7 4.3	650 19.0 13.1 3.8	552 15.0 17.3 3.5		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ぶりの照り焼き 切干大根の甘酢生姜和え ごはん 味噌汁	ふんわり天と野菜の煮物 納豆 ごはん 味噌汁	目玉焼き &ミートボール クラシックマカロニ パン スープ	豚肉の柳川風煮 和風サラダ ごはん 味噌汁	筑前煮 枝豆腐の冷奴 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		
540 18.5 9.0 2.9	662 20.3 13.8 5.5	763 23.4 35.9 3.6	633 22.0 17.2 3.4	609 23.5 14.3 3.3		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
メバルの幽庵焼き 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	チキンボールと根菜の南蛮漬 ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	クラムチャウダー パン フルーツ	和風ポトフ かぼちゃサラダ ごはん スープ	肉野菜炒め 里芋の旨煮 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	E P F 食塩相当量		
501 21.2 5.2 3.4	686 21.8 15.3 4.5	663 20.3 24.6 2.9	534 16.2 12.6 3.4	650 18.3 19.7 4.9		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
			厚揚げと野菜の味噌炒め いんげんのマスタードサラダ ごはん 味噌汁	海老団子と春雨のピリ辛煮 春巻 ごはん 味噌汁		
			E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
			636 22.7 19.1 4.2	651 15.3 13.7 4.5		
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
マスの塩焼き ほうれん草の韓国海苔和え ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ ごぼうと水菜の金平 ごはん 味噌汁	ハムエッグ パン スープ 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				
486 22.5 6.4 3.0	625 23.7 18.3 4.1	744 31.1 27.9 3.6				

※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

9月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 31日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	豚肉のブラックペッパーソース さつま芋のレモン煮 デザート ごはん・味噌汁	 とろ〜り月見の鶏すき ぶっかけうどん	ハニーマスタードチキン 小松菜と海老のソテー デザート ごはん・味噌汁	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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
	542 15.9 9.7 5.2	747 25.2 32.7 4.3	650 19.0 13.1 3.8	552 15.0 17.3 3.5		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
青椒肉絲 茎わかめのさっぱり和え いんげんとコーンのマヨ和え ごはん・スープ	シーフードと菜の花の スパゲティ キャロットラペ デザート 高菜ごはん・スープ	 秋野菜のまんぷく月見 かき揚げ丼	こぶしメンチカツ & ペッパーチキン 花野菜のペペロン和え デザート ごはん・味噌汁	ハヤシライス グリーンサラダ 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		
540 18.5 9.0 2.9	890 28.9 22.8 5.9	763 23.4 35.9 3.6	633 22.0 17.2 3.4	609 23.5 14.3 3.3		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
酸辣スンドゥブ 焼き餃子 デザート ごはん	とんかつ 特製ソース添え ブロッコリーのおかか和え 白菜と胡瓜の浅漬 ごはん・味噌汁	柚子塩ラーメン 蟹焼売 メンマともやしのラー油和え ごはん	チキンのタルタル焼き 三色ピーマンのナムル 厚揚げのお好み焼き ごはん・味噌汁	 かぼちゃの スパイスチキンカレー		
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		
501 21.2 5.2 3.4	686 21.8 15.3 4.5	663 20.3 24.6 2.9	534 16.2 12.6 3.4	650 18.3 19.7 4.9		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
 敬老の日	 秋分の日		 おぼろ月夜の 生姜とろろ豚丼	ビーフカレー 帆立クリーミーコロケ ひじきと豆のサラダ スープ		
			E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
			636 22.7 19.1 4.2	651 15.3 13.7 4.5		
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
 サラダ仕立ての 月見照りマヨチキン	白身魚のフリッター チリソース 若竹煮 フルーツ ごはん・味噌汁	揚げ茄子おろしそば ごぼうの胡麻味噌炒め デザート わかめごはん				
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量				
486 22.5 6.4 3.0	711 22.4 9.3 4.1	744 31.1 27.9 3.6				

※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