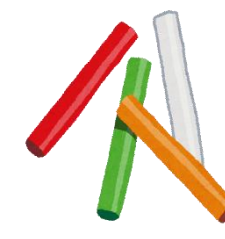


朝食

10月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			和風ポトフ サラダ パン	目玉焼き& ソーセージステーキ メンマと野菜の和え物 ごはん 味噌汁		
			E P F 食塩相当量 456 15.9 21.1 2.2	E P F 食塩相当量 481 19.0 8.6 3.9		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
鮭の照り焼き 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	フレンチトースト サラダ スープ フルーツ	厚揚げの肉野菜あん たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	オムレツ& ベーコンソテー パン ヤクルト スープ	五目野菜炒め おくら納豆 ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 525 25.1 7.3 5.0	E P F 食塩相当量 558 18.0 17.8 2.7	E P F 食塩相当量 588 27.0 17.6 3.5	E P F 食塩相当量 513 13.5 23.1 2.3	E P F 食塩相当量 517 23.0 14.1 3.7		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	ほきの柚子胡椒ソース 京風がんも煮 ごはん 味噌汁	豆腐と浅利のチャンプルー 青菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	ハンバーガー サラダ スープ ヨーグルト	鶏肉と大根のオイスター煮 白菜のかにかま和え ごはん 味噌汁		
	E P F 食塩相当量 466 21.2 6.5 4.6	E P F 食塩相当量 509 21.7 12.3 4.7	E P F 食塩相当量 529 21.3 25.0 3.7	E P F 食塩相当量 613 28.6 18.2 5.3		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
鰯の西京漬焼き 人参の高菜炒め ごはん けんちん汁	クロックムッシュ ミモザサラダ スープ	鶏の梅照焼き 冷奴 ごはん 味噌汁	チーズスクランブル &ベーコン パン サラダ スープ	ジャーマンポテト&サラダ 鶏そぼろ納豆 ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 394 15.9 4.9 3.7	E P F 食塩相当量 409 17.6 18.8 3.2	E P F 食塩相当量 653 34.2 21.3 4.3	E P F 食塩相当量 484 18.5 18.3 3.5	E P F 食塩相当量 514 17.6 13.7 2.9		
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
鱈の煮付け ほうれん草と油揚げの胡麻和え ごはん 味噌汁	バイクドエッグ&サラダ パン スープ ヨーグルト	海老団子と野菜の煮物 梅とろろ ごはん 味噌汁	たっぷり卵のピザトースト サラダ フルーツ スープ	ポークチャンプルー 青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 368 13.4 4.9 2.6	E P F 食塩相当量 473 12.5 18.6 2.6	E P F 食塩相当量 409 10.3 3.4 4.5	E P F 食塩相当量 511 14.2 22.4 3.7	E P F 食塩相当量 499 18.8 15.6 3.9		

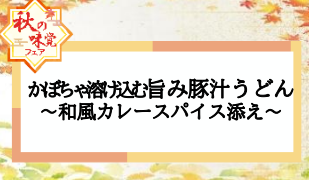
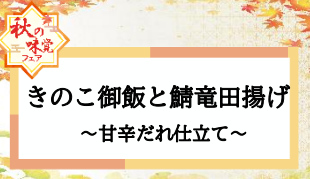
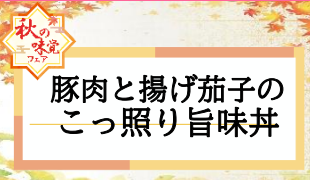
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

10月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			明太とんこつラーメン 春巻 デザート	カツオカツ タルタルソース さつま芋の金平 小松菜のピーナッツ和え ごはん・味噌汁		
			E P F 食塩相当量 697 23.8 27.8 7.6	E P F 食塩相当量 812 18.4 29.4 3.9		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
ガパオライス オニオンリングフライ デザート スープ	牛皿 ひじきと枝豆の煮物 サラダ ごはん・味噌汁	チーズメンチ &ビーフシチューフライ 人参しりしり デザート ごはん・味噌汁	酢鶏 切干大根の中華和え フルーツ ごはん・スープ	チキンカレー サラダ ハムカツ スープ		
E P F 食塩相当量 711 21.6 19.7 4.9	E P F 食塩相当量 745 24.0 27.4 4.6	E P F 食塩相当量 968 26.2 26.5 4.4	E P F 食塩相当量 876 26.6 32.6 5.2	E P F 食塩相当量 784 21.2 28.6 5.6		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	味噌カツ丼 菜の花のお浸し デザート 味噌汁	ペペロンチキン いかのポックム サラダ ごはん・スープ		あっさり麻婆豆腐 サラダ フルーツ ごはん・スープ		
	E P F 食塩相当量 748 21.1 28.2 4.8	E P F 食塩相当量 740 32.0 25.7 3.5	E P F 食塩相当量 715 23.2 19.7 7.7	E P F 食塩相当量 650 28.9 18.9 3.9		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
牛カルビ炒め 春菊の韓国海苔和え デザート ごはん・味噌汁	炭焼き風焼き鳥 ペンのバジルソテー 春雨と青菜の酢の物 ごはん・味噌汁		もちもち水餃子の ピリ辛スープ 一口カツ 大学芋 ごはん	目玉焼きカレー きたあかりコロッケ サラダ スープ		
E P F 食塩相当量 851 21.6 31.5 3.3	E P F 食塩相当量 850 21.1 34.3 6.2		E P F 食塩相当量 677 12.8 10.9 3.0	E P F 食塩相当量 876 22.6 29.6 4.6		
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
	ささみ揚げ (海苔塩風・紅生姜) キャベツと木耳のナムル デザート ごはん・スープ	ジャージャー麺 海老蒸餃子 サラダ	鮭のホイル焼き さつま芋のレモン煮 ミニメンチカツ ごはん・すまし汁	中華丼 4種のきのこマリネ 焼売の胡麻揚げ 味噌汁		
E P F 食塩相当量 1,110 27.1 31.5 4.9	E P F 食塩相当量 835 20.6 30.4 4.0	E P F 食塩相当量 629 22.8 18.9 4.5	E P F 食塩相当量 722 25.7 21.4 3.2	E P F 食塩相当量 691 19.8 22.0 3.7		

※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