

朝食

7月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 30日	火曜日 31日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日
		豚挽肉ともやし炒め	ハンバーガー	高野豆腐とあさりの卵とじ		
		納豆 ごはん 味噌汁	ヨーグルト フルーツ きのこスープ	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	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 17.6 18.8 3.2	456 20.1 16.2 3.2	546 25.8 14.1 5.7				
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
メバルの醤油麹焼き	チーズスクランブル	目玉焼&ウインナー	小倉トースト	鱈の柚子味噌焼き		
白菜のポン酢 ごはん 味噌汁	彩サラダ パン スープ	京風がんも煮 ごはん 味噌汁	コールスローサラダ ヨーグルト パンキンスープ	冬瓜のかに風味餡 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		
414 19.6 3.4 4.3	613 21.4 34.6 2.8	625 20.1 28.6 4.0	557 16.0 18.5 2.7	436 20.7 7.7 4.1		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
豆腐ハンバーグ	ロールキャベツと野菜のトマト煮	ポークチャンプル	そばろエッグトースト	鮭の塩焼き		
中華春雨サラダ ごはん 味噌汁	ジョア パン	青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁	ミックスサラダ ナタデココヨーグルト スープ	うの花 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		
492 16.4 11.3 4.9	621 21.6 26.8 2.6	499 18.8 15.6 3.9	483 26.4 18.6 3.7	450 22.2 9.1 2.9		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	ポトフ	肉野菜炒め	グラタントースト	鯖のカレー照り焼き		
	パン ハッシュドポテト スープ	納豆 ごはん 味噌汁	グリーンサラダ デザート あさりとキャベツのスープ	おくらの柚子胡椒和え 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		
663 14.7 35.6 4.4	534 20.0 16.5 4.2	433 17.8 15.2 2.9	564 19.2 21.0 2.9			
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
豚肉と根菜の煮物	目玉焼き&ソーセージステーキ	チキンとポテトのソテー	フィッシュサンド	赤魚の韓国風焼き		
なめたけ和え ごはん 味噌汁	フルーツ パン スープ	青菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	ごぼうサラダ ヨーグルト スープ	ほうれん草とカニカマの卵とじ 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		
448 22.5 7.9 3.7	569 20.6 25.7 2.7	582 23.3 19.3 3.1	635 23.9 32.0 5.1	448 22.5 7.9 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

夕食 7月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 30日	火曜日 31日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日
		あじの山賊焼 かぼちゃの甘煮 茄子のごま和え ごはん・味噌汁	ビーフストロガノフ ミモザサラダ フルーツ スープ	ミックスフライ 田楽 デザート 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		
		690 26.1 14.1 5.1	725 20.4 32.9 2.1	796 18.5 17.5 3.7		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
 デジブルコギ ピビン麺	チキンガーリックきのこ 小松菜のピリ辛ナムル デザート ごはん・味噌汁	味噌だれとり天井 ひじきの煮付け 白菜の生姜醤油和え すまし汁	スパゲティボロネーゼ ピーマンの肉詰めフライ ビーンズサラダ	油淋鶏 茎ワカメのさっぱり和え 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		
725 28.3 26.9 5.2	532 26.9 30.5 4.4	837 26.7 19.8 4.8	723 30.0 18.9 3.9	814 29.6 26.8 6.0		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
鯖の味噌煮 れんこんのそぼろ炒め 白菜の浅漬け ごはん・味噌汁	いかたっぷり八宝菜 冷奴 デザート スープ	ジンジャーポークカレー 切干大根のはりはりサラダ タマゴ豆腐 スープ	鶏肉の塩だれ焼 タマゴサラダ フルーツ ごはん・味噌汁	 濃厚仕立て 冷やし豆乳担々麺		
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		
911 29.6 30.5 6.2	682 30.0 14.9 3.8	669 20.4 20.8 4.7	756 30.8 27.2 4.6	894 31.3 37.0 5.9		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	ロコモコ丼 冬瓜旨塩煮込み 菜の花のお浸し スープ	豚の生姜焼き さつま芋レモン煮 フルーツ ごはん・味噌汁	グリルポーク 粒マスタードソース かぼちゃサラダ デザート ごはん・スープ	 冷し鶏天ぶっかけ サラダうどん		
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
496 23.2 25.2 5.1	767 25.1 23.5 3.8	828 27.2 29.6 4.7	800 26.7 29.6 5.3			
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
肉団子の酢豚風 青菜と竹輪の煮びたし デザート ごはん・スープ	鶏肉のバジル焼き 豆腐サラダ 山菜と春雨の和え物 ごはん・スープ	ソースカツ丼 にんにくの芽炒め デザート 味噌汁	ホキのパン粉焼き& はんぺんソテー 温野菜サラダ フルーツ ごはん・スープ	蒸し鶏のクルミ味噌だれ 青梗菜と小エビの中華炒め ミニサラダ 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		
707 13.8 13.5 5.0	467 26.4 26.6 3.5	739 17.4 19.9 4.6	655 27.9 9.8 5.7	669 31.6 17.0 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