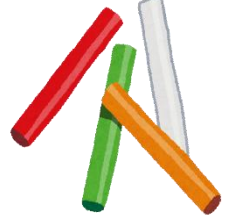
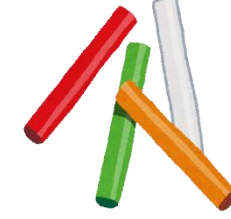


朝食

10月 Monthly Menu

明倫館

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
			ふんわり揚げのそぼろあん ピリ辛塩キャベツ ごはん 味噌汁	イカと白菜のピリ辛炒め めかぶポン酢 ごはん 味噌汁		
			E P F 食塩相当量 655 18.7 19.5 4.9	E P F 食塩相当量 475 16.5 6.5 3.6		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
鯖の七味焼き さつま揚げの卵とじ ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ & サラダ 若芽とザーサイの和え物 ごはん 味噌汁	フィッシュサンド パン ポトフ ヨーグルト	肉野菜の味噌バター炒め サラダ ごはん 味噌汁	蟹つみれと野菜煮 金胡麻白菜漬け ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 752 30.4 24.3 4.4	E P F 食塩相当量 512 17.4 12.5 4.8	E P F 食塩相当量 587 19.8 19.8 4.0	E P F 食塩相当量 558 18.8 14.2 4.0	E P F 食塩相当量 522 17.7 7.8 5.7		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	マスのレモンペッパー焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 ごはん かきたま汁	焼きそばドッグ & たまごサンド サラダ スープ	麩チャンプルー インゲンとほうれん草の胡桃味噌和え ごはん 味噌汁	2種の鶏つくね サラダ ごはん 味噌汁		
	E P F 食塩相当量 653 26.4 19.8 4.5	E P F 食塩相当量 687 14.5 30.3 5.0	E P F 食塩相当量 594 19.7 15.1 4.0	E P F 食塩相当量 579 19.7 11.7 4.7		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
ホキのおろし煮 冷奴 ごはん 味噌汁	親子煮 山菜おろし ごはん 味噌汁	ごろごろ野菜の ミネストローネ パン ヨーグルト	海老と豆腐の旨煮 茄子の揚げ浸し ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ サラダ ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 576 23.1 10.2 4.3	E P F 食塩相当量 611 23.9 14.0 4.0	E P F 食塩相当量 680 18.9 25.6 3.2	E P F 食塩相当量 650 21.4 22.9 4.1	E P F 食塩相当量 562 16.4 14.7 3.2		
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
鮭の塩焼 じゃが芋の明太ソテー ごはん 味噌汁	豚肉と玉葱の和風炒め 茄子のガーリックマリネ ごはん 味噌汁	ハンバーガー 目玉焼き & ハッシュドポテト 苺ヨーグルト スープ	肉じゃが 納豆 ごはん 味噌汁	鶏肉のトマ玉皿 ポテトサラダ ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 545 20.5 7.1 3.7	E P F 食塩相当量 639 23.6 15.7 4.4	E P F 食塩相当量 588 23.6 27.5 3.9	E P F 食塩相当量 674 20.7 14.1 4.6	E P F 食塩相当量 635 22.6 13.7 3.3		

※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

夕食

10月 Monthly Menu

明倫館

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																																									
						 豚肉と揚げ茄子の こっ照り旨味丼		チキンカレー 蟹クリームコロッケ ブロッコリーの山葵醤油和え スープ																																													
						<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>774</td><td>22.0</td><td>27.4</td><td>4.8</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	774	22.0	27.4	4.8	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>953</td><td>24.7</td><td>31.5</td><td>5.1</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	953	24.7	31.5	5.1																												
E	P	F	食塩相当量																																																		
774	22.0	27.4	4.8																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
953	24.7	31.5	5.1																																																		
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日																																									
大人のお子様ランチ風 スナップエンドウの胡麻和え デザート ごはん・スープ		 かぼちゃと豚汁うどん ～和風カレースパイス添え～		ダッカルビ丼 メンマともやしの和え物 揚げ出し豆腐 スープ		シーフードミックスフライ 人参のそぼろ炒め デザート ごはん・味噌汁		挽肉カレー サラダ 小松菜の辛子和え スープ																																													
<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,172</td><td>26.4</td><td>46.8</td><td>4.3</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,172	26.4	46.8	4.3	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>900</td><td>28.6</td><td>20.2</td><td>8.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	900	28.6	20.2	8.7	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>819</td><td>24.0</td><td>24.8</td><td>5.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	819	24.0	24.8	5.7	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>940</td><td>27.7</td><td>22.1</td><td>3.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	940	27.7	22.1	3.7	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,046</td><td>31.4</td><td>41.7</td><td>5.5</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,046	31.4	41.7	5.5				
E	P	F	食塩相当量																																																		
1,172	26.4	46.8	4.3																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
900	28.6	20.2	8.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
819	24.0	24.8	5.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
940	27.7	22.1	3.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
1,046	31.4	41.7	5.5																																																		
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日																																									
		味噌カツ丼 モロヘイヤとオクラの梅肉和え 味噌汁 デザート		鶏肉のスパイシー照焼き ニラチヂミ ブロッコリーの蟹カママヨ和え ごはん・味噌汁		 4種きのこの ポロネーゼパスタ		ハヤシライス チーズはんぺんフライ サラダ スープ																																													
		<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>797</td><td>19.8</td><td>8.9</td><td>4.1</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	797	19.8	8.9	4.1	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>966</td><td>33.9</td><td>28.5</td><td>3.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	966	33.9	28.5	3.7	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>610</td><td>25.5</td><td>14.6</td><td>6.3</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	610	25.5	14.6	6.3	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,060</td><td>26.1</td><td>46.9</td><td>5.4</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,060	26.1	46.9	5.4												
E	P	F	食塩相当量																																																		
797	19.8	8.9	4.1																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
966	33.9	28.5	3.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
610	25.5	14.6	6.3																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
1,060	26.1	46.9	5.4																																																		
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日																																									
豚肉の韓国風生姜焼き サラダ蒟蒻の和え物 デザート ごはん・味噌汁		わらじメンチカツ丼 茄子とトマトのマリネ サラダ 味噌汁		麻婆豆腐 海老蒸餃子 デザート ごはん・スープ		 きのこ御飯と鯖竜田揚げ ～甘辛だれ仕立て～		ポークカレー イカリングフライ サラダ スープ																																													
<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>814</td><td>33.4</td><td>19.1</td><td>3.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	814	33.4	19.1	3.7	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,154</td><td>35.7</td><td>33.5</td><td>8.1</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,154	35.7	33.5	8.1	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,112</td><td>38.3</td><td>34.7</td><td>4.0</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,112	38.3	34.7	4.0	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>886</td><td>19.0</td><td>38.2</td><td>6.6</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	886	19.0	38.2	6.6	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,029</td><td>24.3</td><td>34.4</td><td>5.2</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,029	24.3	34.4	5.2				
E	P	F	食塩相当量																																																		
814	33.4	19.1	3.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
1,154	35.7	33.5	8.1																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
1,112	38.3	34.7	4.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
886	19.0	38.2	6.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
1,029	24.3	34.4	5.2																																																		
26日		27日		28日		29日		30日		31日		1日																																									
 鶏むね肉の 塩麴唐揚げ黒酢あん		 BLACK焼きそば		イカたっぷり八宝菜 春巻 デザート ごはん・スープ		カルビクッパ オクラの酢の物 キムチもやし		唐揚げカレー サラダ デザート スープ																																													
<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,015</td><td>28.7</td><td>25.9</td><td>6.6</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,015	28.7	25.9	6.6	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>789</td><td>20.0</td><td>35.7</td><td>7.2</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	789	20.0	35.7	7.2	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>864</td><td>31.2</td><td>20.0</td><td>3.4</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	864	31.2	20.0	3.4	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>654</td><td>17.9</td><td>18.9</td><td>5.9</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	654	17.9	18.9	5.9	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>956</td><td>23.3</td><td>36.6</td><td>6.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	956	23.3	36.6	6.7				
E	P	F	食塩相当量																																																		
1,015	28.7	25.9	6.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
789	20.0	35.7	7.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
864	31.2	20.0	3.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
654	17.9	18.9	5.9																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
956	23.3	36.6	6.7																																																		

※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