

# 朝食

# 4月 Monthly Menu

明倫館

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																																						
		目玉焼き&ソース焼きそば  ヨーグルト パン	鶏肉のおろし煮  キムチ納豆 ごはん 味噌汁	海鮮あんかけ豆腐  ほうれん草のなめ茸和え ごはん 味噌汁																																								
		<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>700</td><td>22.1</td><td>25.5</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P			F	食塩相当量	700	22.1	25.5	4.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>670</td><td>26.3</td><td>19.1</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	670	26.3	19.1	4.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>571</td><td>26.4</td><td>12.1</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	571	26.4	12.1	4.7														
E	P	F	食塩相当量																																									
700	22.1	25.5	4.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
670	26.3	19.1	4.0																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
571	26.4	12.1	4.7																																									
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																																						
あじの塩焼き  切干大根の和え物 ごはん 味噌汁	つくね&野菜ソテー  オクラ納豆 ごはん 味噌汁	じゃがエッグ  黄桃ヨーグルト パン スープ	照焼チキン  白菜昆布和え 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																																								
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>536</td><td>29.1</td><td>9.2</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量			536	29.1	9.2	3.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>600</td><td>27.9</td><td>14.9</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	600	27.9	14.9	3.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>714</td><td>25.2</td><td>26.8</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	714	25.2	26.8	3.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>643</td><td>30.5</td><td>19.3</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	643	30.5	19.3	3.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>598</td><td>29.3</td><td>16.3</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	598	29.3
E	P	F	食塩相当量																																									
536	29.1	9.2	3.1																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
600	27.9	14.9	3.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
714	25.2	26.8	3.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
643	30.5	19.3	3.6																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
598	29.3	16.3	3.8																																									
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																																						
赤魚の照り焼き  大根サラダ ごはん 味噌汁	ふんわり天と野菜の煮物  青菜のとろろ和え ごはん 味噌汁	ウィナーとポパイの スクランブルエッグ 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																																								
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>489</td><td>25.1</td><td>5.7</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量			489	25.1	5.7	3.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>578</td><td>15.7</td><td>10.2</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	578	15.7	10.2	4.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>735</td><td>27.7</td><td>33.7</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	735	27.7	33.7	4.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>659</td><td>32.8</td><td>21.4</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	659	32.8	21.4	3.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>631</td><td>25.3</td><td>18.4</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	631	25.3
E	P	F	食塩相当量																																									
489	25.1	5.7	3.5																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
578	15.7	10.2	4.3																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
735	27.7	33.7	4.4																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
659	32.8	21.4	3.6																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
631	25.3	18.4	3.5																																									
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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  きんぴらごぼう ごはん 味噌汁	目玉焼き&ミートボール  枝豆のマカロニサラダ パン スープ	いかと野菜のねぎ塩炒め  おろし納豆 ごはん 味噌汁	和風ポトフ  かぼちゃサラダ ごはん 味噌汁																																								
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>629</td><td>21.2</td><td>20.5</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量			629	21.2	20.5	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>637</td><td>21.1</td><td>19.0</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	637	21.1	19.0	4.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>765</td><td>26.3</td><td>30.6</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	765	26.3	30.6	3.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>593</td><td>28.7</td><td>14.6</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	593	28.7	14.6	3.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>534</td><td>17.2</td><td>13.1</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	534	17.2
E	P	F	食塩相当量																																									
629	21.2	20.5	5.4																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
637	21.1	19.0	4.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
765	26.3	30.6	3.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
593	28.7	14.6	3.3																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
534	17.2	13.1	3.4																																									
27日	28日	29日	30日	1日																																								
和風スクランブルエッグ  白菜のお浸し ごはん 味噌汁	クラムチャウダー  パナナヨーグルト 小倉トースト		鶏肉と白菜の中華煮  春雨サラダ ごはん 味噌汁																																									
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>547</td><td>24.1</td><td>15.4</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	547	24.1	15.4	3.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>651</td><td>22.8</td><td>25.2</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	651	22.8	25.2	3.0		<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>578</td><td>21.2</td><td>13.9</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	578	21.2	13.9	4.5																	
E	P	F	食塩相当量																																									
547	24.1	15.4	3.4																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
651	22.8	25.2	3.0																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
578	21.2	13.9	4.5																																									

※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

# 4月 Monthly Menu

明倫館

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
		<b>豚すき煮丼</b> 切干大根とわかめのポン酢和え 温泉卵 味噌汁 E: 965 P: 37.8 F: 35.5 食塩相当量: 4.9	<b>春の味覚フェア</b> <b>春キャベツ たっぷりタンメン</b>	<b>とろーり焼チーズガレー</b> 南瓜チーズサラダ デザート スープ E: 887 P: 25.8 F: 27.4 食塩相当量: 4.1		
<b>油淋鶏</b> かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん・スープ E: 1,014 P: 34.6 F: 33.4 食塩相当量: 4.0	<b>コムタンクッパ</b> 海鮮焼売 キムチもやし E: 940 P: 26.2 F: 37.3 食塩相当量: 5.6	<b>豚肉のブラックペッパーソース</b> カリフラワーとトマトのマリネ デザート ごはん・味噌汁 E: 934 P: 32.2 F: 30.0 食塩相当量: 4.7	<b>春の味覚フェア</b> <b>長崎産キャベツメンチカ &amp; ペッパーチキン</b>	<b>ポークカレー</b> ハムカツ 豆腐サラダ スープ E: 1,048 P: 32.3 F: 38.8 食塩相当量: 5.1		
<b>ねぎまみれチキン</b> ピリ辛こんにゃく 茎若芽のさっぱり和え ごはん・味噌汁 E: 1,006 P: 39.3 F: 37.7 食塩相当量: 6.6	<b>サーモンときのこの 豆乳クリームスパゲティ</b> 揚げ焼売&ナムル デザート ごはん・スープ E: 1,024 P: 37.8 F: 25.5 食塩相当量: 5.8	<b>ハニーマスタードチキン</b> 小松菜とエビのソテー デザート ごはん・スープ E: 952 P: 36.9 F: 30.2 食塩相当量: 5.5	<b>春の味覚フェア</b> <b>鱧の竜田照りたま丼</b>	<b>トマトストロガノフ</b> 野菜コロッケ ツナサラダ スープ E: 1,107 P: 39.1 F: 39.0 食塩相当量: 6.4		
<b>牛丼</b> 温野菜サラダ デザート ごはん・味噌汁 E: 935 P: 25.0 F: 31.4 食塩相当量: 3.7	<b>明太とんこつラーメン</b> 春巻き ズッキーニのナムル ごはん E: 807 P: 29.2 F: 19.9 食塩相当量: 9.2	<b>醬だれ Bigチキンソテー</b> いんげんの胡麻クリーミー和え 卵豆腐 ごはん・スープ E: 1,105 P: 56.6 F: 45.2 食塩相当量: 4.0	<b>とんかつ 特製ソース添え</b> たけのこのペペロン炒め ブロッコリーの塩昆布和え ごはん・味噌汁 E: 890 P: 26.9 F: 20.6 食塩相当量: 5.3	<b>ハンバーグカレー</b> 薄切りポテトサラダ フルーツ スープ E: 989 P: 26.5 F: 30.8 食塩相当量: 5.8		
<b>カレーの唐揚げ 青じそおろしがけ</b> 南瓜の煮物 わかめの和え物 ごはん・味噌汁 E: 731 P: 32.0 F: 22.7 食塩相当量: 10.2	<b>ポークチャップ</b> 知己和の磯辺揚げ いんげんとコーンマヨ和え ごはん・味噌汁 E: 989 P: 32.4 F: 35.0 食塩相当量: 5.0	<b>昭和の日</b> 	<b>春の味覚フェア</b> <b>さくさくごぼうの かき揚げ春うどん</b>			

※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