

朝食

7月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 29日	火曜日 30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	
		ベーコンエッグ & サラダ ヨーグルト パン スープ		高野豆腐とあさりの卵とじ 納豆 ごはん 味噌汁		つくね & 野菜ソテー 茎ワカメのさっぱり和え ごはん 味噌汁	
E P F 食塩相当量 704 26.1 28.4 4.5		E P F 食塩相当量 663 32.0 39.6 6.6		E P F 食塩相当量 521 18.2 10.6 4.8			
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
鰯の照り焼き 鶏と野菜の和風和え ごはん 味噌汁		親子煮 山菜おろし ごはん 味噌汁		ハンバーガー ロールキャベツ 温野菜サラダ		ハッシュドポテト & ソーセージステーキ ヨーグルト ごはん スープ	
E P F 食塩相当量 525 23.3 6.7 3.2		E P F 食塩相当量 611 23.9 14.0 4.0		E P F 食塩相当量 431 20.4 15.7 3.5		E P F 食塩相当量 612 16.1 9.3 3.4	
13日		14日		15日		16日	
ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め ごはん 味噌汁		鶏と野菜の炒め物 納豆 ごはん 味噌汁		ミートボールと野菜のトマト煮 そら豆マカロニサラダ パン		ハムエッグ & イカステーキ ポテトサラダ ごはん スープ	
E P F 食塩相当量 644 13.7 15.8 4.8		E P F 食塩相当量 565 24.9 12.3 3.2		E P F 食塩相当量 708 20.4 25.3 3.6		E P F 食塩相当量 557 21.5 11.4 3.0	
20日		21日		22日		23日	
		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		焼きそばドッグ & たまごサンド シーザーサラダ スープ		鶏肉とさつま芋の煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	
E P F 食塩相当量 639 23.6 15.7 4.4		E P F 食塩相当量 687 14.5 30.3 5.0		E P F 食塩相当量 657 19.6 12.3 3.9		E P F 食塩相当量 682 21.8 20.0 5.4	
27日		28日		29日		30日	
鶏肉と冬瓜の旨煮 納豆 ごはん 味噌汁		厚揚げと野菜の味噌炒め ピリ辛塩キャベツ ごはん 味噌汁		肉団子のクリームシチュー 蓮根と枝豆のフレンチサラダ パン		豚肉と蓮根の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁	
E P F 食塩相当量 616 24.5 15.2 3.6		E P F 食塩相当量 596 17.8 17.4 3.1		E P F 食塩相当量 838 23.6 29.8 5.0		E P F 食塩相当量 643 19.2 14.4 4.5	
31日		1日		2日			
メバルの生姜照り焼き 茄子の揚げ浸し ごはん 味噌汁							
E P F 食塩相当量 527 20.2 9.9 3.7							

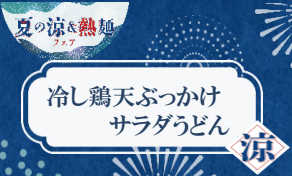
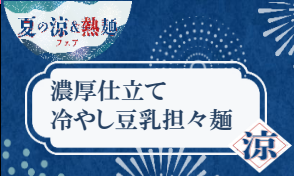
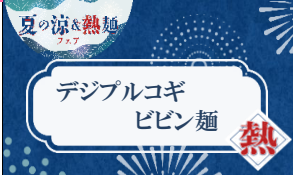
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

7月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 29日	火曜日 30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
		信州味噌だれ鶏天井 冬瓜のカニカマ餡 キウイ白玉 すまし汁	ジャンボメンチカツ 菜の花のオイスター炒め 若芽の酢の物 ごはん・味噌汁	とろ〜り焼きチーズカレー ポテトサラダ デザート スープ		
		E P F 食塩相当量 704 26.1 28.4 4.5	E P F 食塩相当量 663 32.0 16.0 6.6	E P F 食塩相当量 866 21.7 24.3 4.1		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
ハンバーグBBQソース カラフルサラダ デザート ごはん・スープ	鶏肉のだし塩唐揚げ 小松菜の菜種和え フルーツ スープ	豚肉と野菜の味噌バター炒め 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのマリネ ごはん・味噌汁		ザ・オニオンポークカレー コーンコロッケ 豆腐サラダ スープ		
E P F 食塩相当量 525 23.3 6.7 3.2	E P F 食塩相当量 905 32.8 27.6 3.7	E P F 食塩相当量 432 20.4 15.7 3.5	E P F 食塩相当量 612 16.1 9.3 3.4	E P F 食塩相当量 864 22.7 25.3 4.0		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ガーリックペッパーチキン きのこ炒め 白菜の柚香和え ごはん・味噌汁		ロコモコ オクラ奴 サラダ 蒟蒻の和風和え スープ	豚キムチ炒め キャベツと木耳のナムル フルーツ ごはん	ビーフカレー ツナサラダ デザート スープ		
E P F 食塩相当量 644 13.7 15.8 4.8	E P F 食塩相当量 565 24.9 12.3 3.2	E P F 食塩相当量 708 20.4 25.3 3.6	E P F 食塩相当量 557 21.5 11.4 3.0	E P F 食塩相当量 530 23.6 8.9 3.9		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	鶏クッパ 海鮮焼売 中華冷奴		チキンクリームシチュー カレーコロッケ ミモザサラダ ごはん・スープ	ドライカレー 蟹クリームコロッケ サラダ スープ		
	E P F 食塩相当量 639 23.6 15.7 4.4	E P F 食塩相当量 687 14.5 30.3 5.0	E P F 食塩相当量 657 19.6 12.3 3.9	E P F 食塩相当量 682 21.8 20.0 5.4		
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
とんかつ おろしソース 竹輪とごぼうの炒り煮 豆もやしのナムル ごはん・味噌汁		白身魚の南蛮漬 タルタルソース ブロッコリーの山葵和え デザート ごはん・味噌汁	八宝菜 ミニメンチカツ デザート ごはん・味噌汁	チキンカレー ホタテフライ エッグポテトサラダ スープ		
E P F 食塩相当量 616 24.5 15.2 3.6	E P F 食塩相当量 596 17.8 17.4 3.1	E P F 食塩相当量 838 23.6 29.8 5.0	E P F 食塩相当量 643 19.2 14.4 4.5	E P F 食塩相当量 527 20.2 9.9 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