朝食 11月 Monthly Menu

明倫館

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
鮭の塩焼き 五目しんじょ煮 ごはん 味噌汁		**クラムチャウダー** パン ヨーグルト	**ハムエッグ＆ナゲット** サラダ ごはん スープ	**厚揚げと野菜の中華炒め** おくらのおかか和え ごはん 味噌汁		
E 495 P 21.2 F 5.7 食塩相当量 3.1		E 661 P 20.4 F 24.6 食塩相当量 2.9	E 597 P 20.0 F 17.8 食塩相当量 3.2	E 572 P 18.6 F 13.3 食塩相当量 3.4		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
鰆の柚子味噌焼き 6品目の胡麻和え ごはん 味噌汁	**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	**ハムチーズトースト ＆白いパン** サラダ ポトフ	**蒸し鶏の葱塩だれ** ビビンバ山菜 ごはん スープ	**鶏肉のおろし煮** 白菜の昆布和え ごはん 味噌汁		
E 558 P 23.0 F 11.3 食塩相当量 2.5	E 635 P 16.3 F 9.3 食塩相当量 3.4	E 451 P 19.7 F 14.7 食塩相当量 4.1	E 491 P 20.7 F 6.8 食塩相当量 3.6	E 595 P 22.4 F 13.1 食塩相当量 3.9		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
鰺の照焼き 冬瓜の旨塩煮込み ごはん 味噌汁	**甘辛肉団子 ＆野菜ソテー** 大豆とひじき煮 ごはん 味噌汁	**たっぷり卵のピザトースト** ジャーマンポテト パン スープ	**ハッシュドポテト ＆肉団子** サラダ ごはん 味噌汁	**高野豆腐とあさりの柳川風煮** 青菜のとろろ和え ごはん すまし汁		
E 552 P 24.2 F 7.2 食塩相当量 4.1	E 686 P 19.2 F 20.3 食塩相当量 4.7	E 648 P 14.3 F 35.1 食塩相当量 5.8	E 732 P 15.3 F 24.7 食塩相当量 3.3	E 586 P 26.3 F 11.0 食塩相当量 5.8		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	**ニラ玉挽肉ソース** 蟹焼売 ごはん スープ	**フレンチトースト** きたあかりコロッケ サラダ スープ	**筑前煮** 枝豆豆腐の冷奴 ごはん 味噌汁	**鶏肉とさつま芋の煮物** 納豆 ごはん 味噌汁		
	E 680 P 21.7 F 22.6 食塩相当量 4.4	E 632 P 17.7 F 26.1 食塩相当量 3.4	E 609 P 23.5 F 14.3 食塩相当量 3.3	E P F 食塩相当量		
30日						
白身魚の明太マヨ焼き 小松菜とかにかまの酢の物 ごはん 味噌汁						
E 514 P 20.7 F 9.8 食塩相当量 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 11月 Monthly Menu

明倫館

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
2日 腸活フェア 秋野菜と鶏むね唐揚げの南蛮だれ E 910 / P 27.9 / F 17.0 / 食塩相当量 5.5	**3日** 文化の日	**4日** とんこつ醤油ラーメン カリフラワーとパプリカの和え物 若芽の酢の物 ごはん E 749 / P 22.5 / F 19.9 / 食塩相当量 9.4	**5日** KARADA Care 香ばしパン粉とマッシュ里芋のせハンバーグ E 953 / P 26.7 / F 25.5 / 食塩相当量 4.0	**6日** とろーり焼きチーズカレー 野菜コロッケ サラダ スープ E 844 / P 21.6 / F 24.9 / 食塩相当量 4.6	**7日**	**8日**
9日 鶏肉のだし塩唐揚げ 小松菜の菜種和え フルーツ ごはん・味噌汁 E 908 / P 32.6 / F 27.5 / 食塩相当量 3.2	**10日** 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 E 937 / P 24.3 / F 30.1 / 食塩相当量 5.3	**11日** 腸活フェア まろやか腸活カルボナーラ E 802 / P 30.1 / F 14.6 / 食塩相当量 4.8	**12日** おろしとんかつ 竹輪と牛蒡の炒り煮 豆もやしのナムル ごはん・味噌汁 E 917 / P 25.1 / F 24.6 / 食塩相当量 5.8	**13日** オニオンポークカレー コーンコロッケ サラダ スープ E 902 / P 23.0 / F 25.4 / 食塩相当量 4.0	**14日**	**15日**
16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 E 907 / P 32.4 / F 30.2 / 食塩相当量 5.3	**17日** 腸活フェア W発酵パワー！旨辛チゲラーメン E 1,000 / P 27.5 / F 29.2 / 食塩相当量 6.6	**18日** ロコモコ おくら奴 サラダ蒟蒻の和風和え スープ E 919 / P 31.6 / F 28.4 / 食塩相当量 5.2	**19日** 豚キムチ炒め 青梗菜のナムル フルーツ ごはん・味噌汁 E 930 / P 24.1 / F 34.5 / 食塩相当量 4.7	**20日** ビーフカレー サラダ デザート スープ E 934 / P 19.9 / F 32.2 / 食塩相当量 4.3	**21日**	**22日**
23日 勤労感謝の日	**24日** 腸活フェア 美腸キムタクビビンバ E 523 / P 21.3 / F 10.6 / 食塩相当量 5.4	**25日** 明太かき玉そば アスパラのツナマヨ和え 菜の花のオイスター炒め ごはん E 762 / P 25.9 / F 18.8 / 食塩相当量 8.6	**26日** 八宝菜 海鮮焼売 デザート ごはん・味噌汁 E 861 / P 23.4 / F 22.6 / 食塩相当量 6.4	**27日** ドライカレー アジ大葉フライ サラダ スープ E 909 / P 28.6 / F 31.9 / 食塩相当量 3.6	**28日**	**29日**
30日 こぶしメンチ&ペッパーチキン ほうれん草の韓国海苔和え デザート ごはん・味噌汁 E 891 / P 28.6 / F 24.9 / 食塩相当量 4.8						

※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