

朝食

8月 Monthly Menu

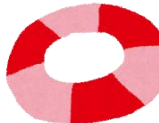
明倫館

月曜日 3日				火曜日 4日				水曜日 5日				木曜日 6日				金曜日 7日				土曜日 8日		日曜日 9日	
鯖の山賊焼き きのこオクラ ごはん 味噌汁				肉野菜炒め うの花の炒り煮 ごはん 味噌汁				ハムチーズトースト &白いパン コーンサラダ ポトフ				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				2種の鶏つくね 大根サラダ 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				
616	25.4	11.6	5.2	589	19.3	16.7	3.1	451	19.7	14.7	4.1	586	26.3	11.0	5.8	579	19.7	11.7	4.7				
10日				11日				12日				13日				14日				15日		16日	
ニラ玉挽肉ソース 蟹焼売 ごはん スープ								オムレツ &ハッシュドポテト パン スープ ヨーグルト				13、14日は食堂は 夏季休暇になります											
E	P	F	食塩相当量					E	P	F	食塩相当量					E	P	F	食塩相当量				
680	21.7	22.6	4.4					777	18.0	33.6	3.9												
17日				18日				19日				20日				21日				22日		23日	
赤魚の塩麴焼き 胡瓜とキャベツの山葵和え ごはん 味噌汁				豚肉と豆腐の旨煮 おくら納豆 ごはん 味噌汁				フレンチトースト ジャーマンポテト サラダ スープ				ベーコンエッグ 大根の蟹風味あんかけ ごはん 味噌汁				蒸し鶏の葱塩ダレ ビビンバ彩菜 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				
512	18.4	5.9	3.4	650	27.0	19.6	4.8	627	18.0	28.7	4.3	570	22.5	16.5	3.1	491	20.7	6.8	3.6				
24日				25日				26日				27日				28日				29日		30日	
白身魚の明太マヨ焼き 切干大根の和え物 ごはん 味噌汁				塩バター肉じゃが めかぶポン酢 ごはん 味噌汁				目玉焼き &ソース焼きそば パン スープ ヨーグルト				鶏肉のおろし煮 キムチ納豆 ごはん 味噌汁				つくね&野菜ソテー ほうれん草のなめ茸和え 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	E	P	F	食塩相当量				
547	21.1	11.5	3.2	564	16.3	8.4	5.3	683	19.2	25.1	4.5	670	25.4	18.4	4.0	534	19.8	10.7	3.0				
31日				1日				2日				3日				4日				5日		6日	
鯡のもろみ漬焼き 冬瓜の旨塩煮込み ごはん 味噌汁																							
E	P	F	食塩相当量																				
551	22.0	6.6	4.2																				

※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 8月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 3日				火曜日 4日				水曜日 5日				木曜日 6日				金曜日 7日				土曜日 8日		日曜日 9日	
タコライス ブロッコリーの和え物 ゴマおさつコロッケ スープ				東南アジアフェア Indonesia バサのフリッター ダブダブソース				冷やし中華 帆立クリーミーコロッケ 菜飯 デザート				豚肉の二色揚げ 小松菜とひじきの煮浸し タイ風春雨の和え物 ごはん・味噌汁				ドライカレー 豆腐サラダ スープ デザート							
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				
808	21.9	27.1	5.4	853	22.3	20.6	4.5	871	25.2	20.1	5.7	924	27.0	25.1	4.2	802	22.3	25.3	3.7				
10日				11日				12日				13日				14日				15日		16日	
東南アジアフェア Vietnam フォーガー								牛カルビ炒め ブロッコリーと竹輪のマヨ和え 味噌ポテト ごはん・味噌汁				13、14日は食堂は 夏季休暇になります 											
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量												
754	29.7	19.8	7.4					1,057	21.1	35.8	4.0												
17日				18日				19日				20日				21日				22日		23日	
こってりトンテキ丼 三色ナムル 味噌汁 デザート				冷やしかき揚げそば ほうれん草のガーリックソテー 大根と水菜のサラダ ゆかりごはん				ピリ辛バジルポーク 切干大根とわかめのポン酢和え 小松菜の白和え ごはん・味噌汁				東南アジアフェア Thailand ガイトート 自家製スイートチリソース				オムカレー 南瓜チーズサラダ スープ デザート							
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				
788	22.7	23.2	4.1	684	18.7	5.9	6.6	826	28.6	21.6	4.5	1,203	38.1	41.8	6.0	847	21.5	26.6	4.6				
24日				25日				26日				27日				28日				29日		30日	
煮込みハンバーグ 茄子の胡麻酢和え 海老カツ ごはん・スープ				辛味噌ラーメン 海鮮焼売 わかめごはん デザート				タンドリーチキン カリフラワーとトマトのマリネ 竹輪とごぼうの炒り煮 ごはん・味噌汁				KARADA Cafe 茄子とカリカリ豚の 出汁ポン酢だれ				ブラックカレー コーンコロッケ サラダ・スープ デザート							
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				
1,146	32.6	34.9	6.5	743	21.1	17.7	7.8	912	35.5	26.6	4.5	961	24.5	25.3	5.2	1,014	20.7	43.9	5.0				
31日				1日				2日				3日				4日				5日		6日	
こぶしメンチ &ペッパーチキン アスパラのツナマヨ和え デザート ごはん・味噌汁				 																			
E	P	F	食塩相当量																				
984	29.9	34.3	4.3																				

※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