

朝食

4月 Monthly Menu

清和寮

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																																						
		ジャーマンポテト 鶏そぼろ ごはん 味噌汁	豚肉と冬瓜の煮物 白菜の胡麻酢和え ごはん 味噌汁	フレンチトースト さつまいもスティック ミックスサラダ スープ																																								
		<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>514</td><td>20.9</td><td>14.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P			F	食塩相当量	514	20.9	14.5	2.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>481</td><td>18.5</td><td>12.9</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	481	18.5	12.9	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>601</td><td>19.2</td><td>23.2</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	601	19.2	23.2	3.8														
E	P	F	食塩相当量																																									
514	20.9	14.5	2.9																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
481	18.5	12.9	3.1																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
601	19.2	23.2	3.8																																									
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																																						
鮭の塩焼き うの花 ごはん 味噌汁	じゃがエッグ ヤクルト パン スープ	もやしと挽肉炒め おくら納豆 ごはん 味噌汁	豚肉の柳川風 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	チーズトースト ミートボールクリーム煮 ヨーグルト スープ																																								
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>452</td><td>26.4</td><td>10.3</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量			452	26.4	10.3	2.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>568</td><td>19.6</td><td>25.9</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	568	19.6	25.9	3.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>573</td><td>27.5</td><td>20.9</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	573	27.5	20.9	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>494</td><td>26.3</td><td>16.0</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	494	26.3	16.0	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>556</td><td>24.9</td><td>20.4</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	556	24.9
E	P	F	食塩相当量																																									
452	26.4	10.3	2.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
568	19.6	25.9	3.2																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
573	27.5	20.9	4.4																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
494	26.3	16.0	3.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
556	24.9	20.4	4.1																																									
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																																						
赤魚の照り焼き 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	ウインナーと ポパイスクランブルエッグ ジョア パン スープ	豆腐ハンバーグ 中華サラダ ごはん 味噌汁	目玉焼き&ハムソテー わかめとブロッコリーのナムル ヤクルト スープ	グラタントースト コールスローサラダ ヨーグルト スープ																																								
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>417</td><td>23.5</td><td>5.4</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量			417	23.5	5.4	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>581</td><td>23.0</td><td>30.3</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	581	23.0	30.3	3.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>482</td><td>18.2</td><td>11.1</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	482	18.2	11.1	3.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>473</td><td>18.1</td><td>12.0</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	473	18.1	12.0	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>484</td><td>19.1</td><td>18.7</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	484	19.1
E	P	F	食塩相当量																																									
417	23.5	5.4	3.8																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
581	23.0	30.3	3.2																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
482	18.2	11.1	3.9																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
473	18.1	12.0	3.5																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
484	19.1	18.7	3.5																																									
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																																						
白身魚の味噌マヨ焼き 白菜の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	和風ポトフ トマトサラダ パン	厚揚げと小松菜炒め たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ 青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁	フィッシュサンド マカロニマリネ ヨーグルト スープ																																								
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>415</td><td>15.4</td><td>9.5</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量			415	15.4	9.5	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>456</td><td>16.4</td><td>21.8</td><td>2.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	456	16.4	21.8	2.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>518</td><td>20.7</td><td>15.6</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	518	20.7	15.6	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>449</td><td>19.9</td><td>13.2</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	449	19.9	13.2	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>495</td><td>19.2</td><td>19.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	495	19.2
E	P	F	食塩相当量																																									
415	15.4	9.5	4.3																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
456	16.4	21.8	2.2																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
518	20.7	15.6	3.7																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
449	19.9	13.2	3.3																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
495	19.2	19.5	2.8																																									
27日	28日	29日	30日																																									
肉野菜炒め アボカド納豆 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ ジョア パン スープ		ハムエッグ&サラダ 小松菜と茗の旨煮 ご飯 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>546</td><td>22.1</td><td>19.8</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F				食塩相当量	546	22.1	19.8	4.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>589</td><td>24.8</td><td>26.0</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	589	24.8	26.0	3.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>406</td><td>16.5</td><td>9.4</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	406	16.5	9.4	3.5															
E	P	F	食塩相当量																																									
546	22.1	19.8	4.2																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
589	24.8	26.0	3.2																																									
E	P	F	食塩相当量																																									
406	16.5	9.4	3.5																																									

※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

清和寮

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
		あじのムニエル レモンバターソース トマトスパゲティ キウイヨーグルト ごはん・スープ E 779 P 35.9 F 18.2 食塩相当量 2.4	ペッパー唐揚げ 里芋の旨煮 豆腐サラダ ごはん・味噌汁 E 850 P 34.4 F 35.5 食塩相当量 3.3	とろーり焼チーズカレー 南瓜サラダ ロールケーキ スープ E 792 P 22.8 F 31.0 食塩相当量 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 かぶとベーコンのコンソメ煮 フルーツ ごはん・スープ E 743 P 23.8 F 21.0 食塩相当量 4.6	鶏肉の醤油麹焼き チーズサラダ デザート ごはん・味噌汁 E 738 P 35.4 F 24.0 食塩相当量 3.1	春の味覚フェア さくさくごぼうの かき揚げ春うどん	あじの山賊焼 焼き餃子 なすの胡麻酢和え ごはん・味噌汁 E 687 P 18.2 F 12.9 食塩相当量 7.5	酢豚 ひじきの煮つけ 冷奴 ごはん・味噌汁 E 730 P 32.3 F 19.6 食塩相当量 4.8		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ハニーマスタードチキン 金平ごぼう フルーツ ごはん・味噌汁 E 810 P 33.1 F 27.5 食塩相当量 4.5	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ デザート スープ E 754 P 28.3 F 26.7 食塩相当量 4.5	鯖の味噌煮 れんこんそぼろ炒め フルーツ ごはん・すまし汁 E 874 P 32.6 F 34.3 食塩相当量 4.3	トマトストロガノフ ビーンズサラダ デザート スープ E 725 P 24.1 F 21.7 食塩相当量 3.8	春の味覚フェア 豚肉の山椒味噌漬け 焼		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
コムタンクッパ チョレギサラダ 大学芋&ゴマ団子 E 840 P 21.6 F 32.1 食塩相当量 4.8	豚肉の甘辛煮 人参とグレープフルーツのラハ デザート ごはん・味噌汁 E 720 P 26.4 F 18.6 食塩相当量 4.3	オムライスラトウイユソース 温野菜サラダ デザート スープ E 593 P 24.2 F 12.1 食塩相当量 3.1	春の味覚フェア 長崎産キャベツメンチカ & ペッパーチキン	回鍋肉 揚げワンタン甘酢ソース 春雨の胡麻和え ごはん・スープ E 792 P 32.2 F 23.3 食塩相当量 5.2		
27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日
カレーの唐揚げ青じそソース トマトサラダ デザート ごはん・味噌汁 E 593 P 28.9 F 9.8 食塩相当量 3.4	鶏塩ラーメン ミモザサラダ フルーツ E 478 P 25.3 F 10.0 食塩相当量 5.9	昭和の日 	八宝菜 コロッケ デザート ごはん・スープ E 778 P 27.9 F 22.7 食塩相当量 5.1			

※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