

# 朝食

# 6月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 1日				火曜日 2日				水曜日 3日				木曜日 4日				金曜日 5日				土曜日 6日		日曜日 7日	
<b>鯖の塩焼き</b> 金平ごぼう ごはん 味噌汁				<b>鶏肉とブロッコリーの塩炒め</b> しらすおろし ごはん 味噌汁				<b>ミートオムレツ &amp; ハムソテー</b> インゲンのマスタードサラダ パン スープ				<b>肉野菜炒め</b> 納豆 ごはん 味噌汁				<b>厚揚げと野菜のそぼろあん</b> 小松菜のピーナッツ和え 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				
606	19.7	21.1	3.6	489	20.0	6.4	3.7	610	20.3	20.9	4.2	625	22.4	19.1	3.8	621	18.1	13.0	4.4				
8日				9日				10日				11日				12日				13日		14日	
<b>鯡の塩焼き</b> じゃが芋のガーリックソテー ごはん 味噌汁				<b>鶏肉のトマ玉皿</b> ポテトサラダ ごはん 味噌汁				<b>クラムチャウダー</b> ヨーグルト パン スープ				<b>いかと野菜のねぎ塩炒め</b> 納豆 ごはん 味噌汁				<b>ハムエッグ&amp;ナゲット</b> 南瓜サラダ 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				
516	21.6	7.2	3.5	635	22.6	13.7	3.3	649	20.2	23.7	2.9	586	25.8	14.0	3.1	597	20.0	17.8	3.2				
15日				16日				17日				18日				19日				20日		21日	
<b>マスのレモンペッパー焼き</b> 竹輪とゴボウの炒り煮 ごはん スープ				<b>ハムエッグ&amp;生野菜</b> 納豆 ごはん 味噌汁				<b>ミネストローネ</b> ヨーグルト パン				<b>肉団子&amp;野菜ソテー</b> 大豆とひじき煮 ごはん 味噌汁				<b>麩チャンプルー</b> インゲンとほうれん草の胡桃味噌和え 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				
653	26.4	19.8	4.5	538	22.7	13.5	2.8	668	18.7	24.7	3.3	686	19.2	20.3	4.7	594	19.7	15.1	4.0				
22日				23日				24日				25日				26日				27日		28日	
<b>鯖の塩焼き</b> 小松菜のガーリックソテー ごはん 味噌汁				<b>厚揚げと野菜の中華炒め</b> オクラのおかか和え ごはん 味噌汁				<b>たっぷり卵のピザトースト</b> ジャーマンポテト パン スープ				<b>豆腐ハンバーグ</b> コーンサラダ ごはん 味噌汁				<b>ハッシュドポテト &amp; 肉団子</b> マカロニサラダ 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				
605	19.8	20.2	3.6	572	18.8	13.3	3.2	648	14.3	35.1	5.8	562	16.4	14.7	3.2	736	15.9	25.3	3.5				
29日				30日																			
<b>パサのゆかり塩焼き</b> 五目しんじょ煮 ごはん 味噌汁				<b>鶏肉のおろし煮</b> 白菜と昆布の和え物 ごはん 味噌汁																			
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																
439	15.3	3.5	4.2	595	22.4	13.1	3.9																

※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

# 6月 Monthly Menu

明倫館  
日曜日

月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日	日曜日 7日
<b>海老カツ</b> 南瓜の含め煮 ミニエクレア ごはん・味噌汁	<b>鶏肉の韓国風生姜焼き</b> 野菜のバジルソテー フルーツ ごはん・味噌汁	<b>麻婆茄子</b> 花野菜のペペロンチーノ 海藻サラダ スープ	<b>担々麺</b> 焼売 デザート わがめごはん	<b>温玉カレー</b> 白身フライ ツナサラダ スープ		
E: 958 P: 20.6 F: 29.1 食塩相当量: 4.8	E: 894 P: 24.4 F: 28.4 食塩相当量: 4.6	E: 711 P: 18.3 F: 24.1 食塩相当量: 3.9	E: 907 P: 31.1 F: 24.6 食塩相当量: 6.9	E: 827 P: 26.8 F: 24.8 食塩相当量: 4.8		
<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>FALSE</b>	1日	2日
<b>鶏肉ときのこのかきたまうどん</b> カジキカツ 白和え ふりかけごはん	<b>鶏肉とにんにくの芽の味噌炒め</b> 豆腐サラダ デザート ごはん・スープ	 <b>USA カムバックソース・チキン</b>	<b>鯖の焼きおろし煮</b> 温野菜サラダ メンチかつ ごはん・すまし汁	<b>ハッシュドポーク</b> 野菜コロッケ ツナサラダ スープ		
E: 894 P: 30.3 F: 19.4 食塩相当量: 8.1	E: 922 P: 29.9 F: 24.4 食塩相当量: 4.3	E: 1,164 P: 35.1 F: 47.1 食塩相当量: 4.2	E: 958 P: 22.4 F: 33.0 食塩相当量: 3.1	E: 894 P: 30.8 F: 29.6 食塩相当量: 5.3		
<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>FALSE</b>	1日	2日
<b>大盛りもやしの味噌ラーメン</b> 焼き餃子 フルーツ ゆかりごはん	 <b>バサのフリッター ワカモシタルタル</b>	<b>豚丼</b> 野菜のわさび醤油和え デザート 味噌汁	<b>鯖の味噌煮</b> ふわふわ卵のチーズサラダ 小松菜の菜種和え ごはん・味噌汁	<b>シーフードカレー</b> 枝豆サラダ デザート スープ		
E: 897 P: 28.6 F: 16.8 食塩相当量: 6.6	E: 874 P: 20.4 F: 24.7 食塩相当量: 4.3	E: 734 P: 22.9 F: 17.1 食塩相当量: 4.0	E: 958 P: 28.8 F: 35.7 食塩相当量: 3.8	E: 827 P: 25.7 F: 19.3 食塩相当量: 5.4		
<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	27日	28日
<b>チキンカツ&amp;コロッケ</b> 蓮根の甘辛煮 ブロccoliのチーズ和え ごはん・味噌汁	<b>豚肉の生姜焼き</b> 春雨と挽肉の炒め 冷奴 ごはん・味噌汁	<b>サクサクごぼうのかき揚げうどん・そば</b> 南瓜サラダ 豆もやしのナムル わがめごはん	 <b>カナダ名物 フーティンと味わう BBOポーク</b>	<b>ドライカレー</b> カラフルサラダ デザート スープ		
E: 1,009 P: 31.1 F: 24.7 食塩相当量: 4.7	E: 847 P: 27.3 F: 22.6 食塩相当量: 3.1	E: 943 P: 19.9 F: 25.4 食塩相当量: 8.6	E: 1,032 P: 30.9 F: 30.8 食塩相当量: 4.6	E: 881 P: 27.6 F: 29.7 食塩相当量: 2.4		
<b>29日</b>	<b>30日</b>					
<b>ミックスフライ</b> 里芋の煮っころがし ピリ辛もやし ごはん・味噌汁	<b>明太とんこつラーメン</b> 海鮮焼売 小松菜ときのこの中華炒め 高菜ごはん					
E: 919 P: 17.5 F: 16.2 食塩相当量: 4.5	E: 796 P: 28.0 F: 21.4 食塩相当量: 9.2					

※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