

朝食

5月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 29日	木曜日 30日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日																																								
				厚揚げと野菜の味噌炒め 納豆 ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>571</td><td>26.4</td><td>12.1</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	571	26.4	12.1	4.7																																		
E	P	F	食塩相当量																																											
571	26.4	12.1	4.7																																											
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																																								
			ハムエッグ ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>643</td><td>30.5</td><td>19.3</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	643	30.5	19.3	3.6	ふんわり揚げのそぼろあん ピリ辛塩キャベツ ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>598</td><td>29.3</td><td>16.3</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	598	29.3	16.3	3.8																										
E	P	F	食塩相当量																																											
643	30.5	19.3	3.6																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
598	29.3	16.3	3.8																																											
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																																								
さばの七味焼き さつま揚げの卵とじ ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>489</td><td>25.1</td><td>5.7</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	489	25.1	5.7	3.5	肉じゃが 納豆 ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>578</td><td>15.7</td><td>10.2</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	578	15.7	10.2	4.3	フィッシュサンド ヨーグルト スープ <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>735</td><td>27.7</td><td>33.7</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	735	27.7	33.7	4.4	厚揚げと野菜炒め きのおくら ごはん すまし汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>659</td><td>32.8</td><td>21.4</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	659	32.8	21.4	3.6	カニとつみれの野菜煮 金ゴマ白菜漬け ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>631</td><td>25.3</td><td>18.4</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	631	25.3	18.4	3.5		
E	P	F	食塩相当量																																											
489	25.1	5.7	3.5																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
578	15.7	10.2	4.3																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
735	27.7	33.7	4.4																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
659	32.8	21.4	3.6																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
631	25.3	18.4	3.5																																											
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																																								
鮭の塩焼き じゃがいもの明太ソテー ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>629</td><td>21.2</td><td>20.5</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	629	21.2	20.5	5.4	えびと豆腐の旨煮 茄子の揚げびたし ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>637</td><td>21.1</td><td>19.0</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	637	21.1	19.0	4.7	ハンバーガー 目玉焼き&ハッシュドポテト ヨーグルト スープ <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>765</td><td>26.3</td><td>30.6</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	765	26.3	30.6	3.7	ベーコンエッグ&サラダ ワカメとザーサイの和え物 ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>593</td><td>28.7</td><td>14.6</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	593	28.7	14.6	3.3	五目チャーハン 海鮮焼売 中華スープ <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>534</td><td>17.2</td><td>13.1</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	534	17.2	13.1	3.4		
E	P	F	食塩相当量																																											
629	21.2	20.5	5.4																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
637	21.1	19.0	4.7																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
765	26.3	30.6	3.7																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
593	28.7	14.6	3.3																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
534	17.2	13.1	3.4																																											
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日																																								
ほきのおろし煮 冷奴 ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>547</td><td>24.1</td><td>15.4</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	547	24.1	15.4	3.4	肉野菜の味噌バター炒め 大根サラダ ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>651</td><td>22.8</td><td>25.2</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	651	22.8	25.2	3.0	ツナスクランブルエッグ コンビネーションサラダ パン スープ <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>614</td><td>23.8</td><td>23.3</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	614	23.8	23.3	3.9	イカと白菜のピリ辛炒め めかぶポン酢 ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>578</td><td>21.2</td><td>13.9</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	578	21.2	13.9	4.5	海老と玉子の中華炒め 納豆 ごはん 味噌汁 <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>578</td><td>21.2</td><td>13.9</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	578	21.2	13.9	4.5		
E	P	F	食塩相当量																																											
547	24.1	15.4	3.4																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
651	22.8	25.2	3.0																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
614	23.8	23.3	3.9																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
578	21.2	13.9	4.5																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
578	21.2	13.9	4.5																																											

※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

5月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 29日	木曜日 30日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
						
				ビーフカレー ホタテコロッケ フルーツ スープ E 887 P 25.8 F 27.4 食塩相当量 4.1		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
			エビ入りかき揚げうどん 焼売 杏仁豆腐 わかめごはん E 918 P 37.0 F 17.5 食塩相当量 8.4	チキンカレー アジフライ ブロッコリーのワサビ和え スープ E 1,048 P 32.3 F 38.8 食塩相当量 5.1		
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ デザート ごはん・スープ E 1,006 P 39.3 F 37.7 食塩相当量 6.6	黒酢の照焼チキン にらチヂミ メンマと野菜の和え物 ごはん・味噌汁 E 1,024 P 37.8 F 25.5 食塩相当量 5.8		ミックスフライ にんじんのそぼろ炒め デザート ごはん・味噌汁 E 996 P 28.6 F 44.3 食塩相当量 3.6	挽肉カレー グリーンサラダ フルーツ スープ E 1,107 P 39.1 F 39.0 食塩相当量 6.4		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
鶏肉のスパイシー照り焼き サラダ蒟蒻の和風和え デザート ごはん・味噌汁 E 935 P 25.0 F 31.4 食塩相当量 3.7	あじの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 野菜のゆかり和え ごはん・味噌汁 E 807 P 29.2 F 19.9 食塩相当量 9.2	こだわりの唐揚げ コーンとブロッコリーの和え物 モロヘイヤのお浸し ごはん・味噌汁 E 1,105 P 56.6 F 45.2 食塩相当量 4.0		ハヤシライス 男爵コロッケ ツナサラダ スープ E 989 P 26.5 F 30.8 食塩相当量 5.8		
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
味噌カツ丼 ブロッコリーのごま和え デザート すまし汁 E 731 P 32.0 F 22.7 食塩相当量 10.2	豚丼 メンマともやしの和え物 とろろ 味噌汁 E 989 P 32.4 F 35.0 食塩相当量 5.0		麻婆豆腐 エビ餃子 デザート ごはん・スープ E 851 P 33.0 F 22.3 食塩相当量 5.0	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ スープ E 851 P 33.0 F 22.3 食塩相当量 5.0		

※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