

朝食

6月 Monthly Menu

清和寮

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	
鯖の塩焼き 金平ごぼう ごはん 味噌汁				オムレツ&ベーコンソテー ヤクルト パン スープ				海鮮つみれと 野菜の中華煮 納豆 ごはん 味噌汁				ウインナー入り スクランブルエッグ 切昆布の煮物 ごはん 味噌汁				チーズトースト ポークビーンズ フルーツ 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				
579	19.1	22.7	2.7	455	13.1	16.6	2.4	530	19.4	11.8	5.1	503	21.2	14.5	4.0	516	23.9	19.6	3.4				
8日				9日				10日				11日				12日				13日		14日	
鱈の煮付け ほうれん草と油揚げの胡麻和え ごはん 味噌汁				ベイクドエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ				鱈の西京焼き 人参の高菜炒め ごはん 味噌汁				豚肉と蓮根の甘辛炒め 冷奴 ごはん 味噌汁				小倉トースト コーンサラダ ヨーグルト 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				
368	13.4	4.9	2.6	473	12.5	18.6	2.6	394	15.9	4.9	3.7	581	18.4	15.1	4.0	444	13.9	13.5	2.4				
15日				16日				17日				18日				19日				20日		21日	
マスのレモンペッパー焼 いんげんとカニカマの和え物 ごはん 味噌汁				目玉焼き& ソーセージステーキ ヨーグルト パン スープ				エビの炒り豆腐 里芋の煮ころがし ごはん 味噌汁				鶏じゃが 納豆 ごはん 味噌汁				卵のピザトースト 温野菜サラダ フルーツ 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				
514	22.1	15.7	3.1	584	23.2	23.0	3.4	566	24.4	12.4	4.7	627	24.1	16.0	4.6	480	13.7	20.9	3.7				
22日				23日				24日				25日				26日				27日		28日	
赤魚の塩麹焼き ごぼう巻き煮 ごはん 味噌汁				巣ごもり卵 ジョア パン スープ				照り焼きハンバーガー 豆の胡麻和えサラダ ヨーグルト スープ				鶏つくねおろしダレ いんげん辛子和え ごはん 味噌汁				ハムチーズトースト ミネストローネ シーザーサラダ ヤクルト							
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				
424	20.2	4.5	3.4	468	16.2	20.3	2.2	481	24.0	19.8	3.7	445	16.9	6.8	4.8	556	21.7	20.5	4.2				
29日				30日																			
バサのゆかり塩焼き 竹輪と蒟蒻の炒り煮 ごはん 味噌汁				カレージャーマンポテトチーズのせ ヤクルト パン スープ																			
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																
383	15.5	4.5	5.0	527	15.6	19.1	2.8																

※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

夕食

6月 Monthly Menu

清和寮

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	
海老カツ 南瓜の含め煮 デザート ごはん・味噌汁				ポークジンジャーフルーツ 小松菜と油揚げの煮びたし デザート ごはん・味噌汁				けんちんうどん かぼちゃコロッケ ピーチゼリー				穴子と鶏肉の ひつまぶし風 茄子の煮びたし デザート				鶏肉の磯辺焼き にんじんの高菜炒め 卵豆腐 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				
805	17.3	28.0	2.7	455	13.1	16.6	2.4	697	19.8	12.8	6.6	655	21.2	14.5	4.5	761	39.8	23.7	5.6				
8日				9日				10日				11日				13日		14日					
豚肉のキムチ炒め 南瓜サラダ デザート ごはん・味噌汁				クリームシチュー さつまいもきんぴら コロッケ&サラダ ごはん・スープ				USA カムバックソース ・チキン 				和風明太子スパゲティ コロッケ フルーツ スープ				ハンバーグマトソース 葉野菜サラダ ピラフ 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				
818	19.7	35.9	4.1	888	27.4	24.9	6.8	939	33.4	43.2	4.9	643	20.0	14.4	3.9	720	23.6	22.7	4.8				
15日				16日				17日				18日				20日		21日					
キーマカレー 薄切りポテトサラダ デザート スープ				焼き油淋鶏 大根田楽 豆腐 ごはん・スープ				黒酢豚風肉団子 青菜と竹輪の煮びたし デザート ごはん・味噌汁				バサのフリッター ワカモレタルタル 				ビビンバ丼 枝豆サラダ デザート 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				
668	19.0	24.2	3.9	759	34.1	24.2	4.1	760	19.5	22.6	4.5	835	23.6	27.0	5.5	728	29.4	22.3	4.9				
22日				23日				24日				25日				26日		27日		28日			
オムライスラトウイユソース マカロニサラダ デザート スープ				メキシカン ・ナチョスポウル 				ほうとう風うどん ささみロールカツ フルーツ				バーベキュービーフ 冬瓜旨塩煮込み 菜の花のお浸し ごはん・味噌汁				焼さばちらし ビーフン炒め デザート 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				
686	20.1	18.2	3.6	711	19.7	27.6	4.4	585	21.5	17.8	3.4	761	24.7	31.2	5.4	748	21.6	25.2	4.3				
29日				30日																			
麻婆豆腐 エビ蒸し餃子 海藻サラダ ごはん・スープ				豚しゃぶ胡麻だれ ホタテ風味フライ デザート ごはん・味噌汁																			
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																
808	31.3	31.6	5.1	701	27.9	17.3	3.7																

※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