

朝食

10月 Monthly Menu

明倫館

日曜日

月曜日 29日	火曜日 30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
		肉団子のクリームシチュー スナップエンドウのフレンチ風 パン	厚揚げと野菜の味噌炒め ピリ辛塩キャベツ ごはん 味噌汁	豚肉と根菜の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ごはん 味噌汁		
		E P F 食塩相当量 776 24.7 28.4 4.8	E P F 食塩相当量 596 19.6 17.9 3.1	E P F 食塩相当量 643 23.5 15.4 4.5		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
メバルの照り焼き 茄子の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	ふんわり揚げのそぼろあん きのこオクラ ごはん 味噌汁	ハムチーズトースト コーンサラダ パン ポトフ	肉野菜炒め 卵の花炒り煮 ごはん 味噌汁	豆腐とアサリのチャンプル そら豆マカロニサラダ ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 515 23.0 9.3 3.4	E P F 食塩相当量 586 18.6 13.5 4.6	E P F 食塩相当量 466 22.5 16.3 4.1	E P F 食塩相当量 589 20.5 17.3 3.1	E P F 食塩相当量 682 30.3 16.5 3.9		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	鮭の葱味噌焼き 青菜のとろろ和え ごはん すまし汁	オムレツ& ハッシュドポテト デザート パン スープ	2種の鶏つくね 大根サラダ ごはん 味噌汁	五目炒飯 カニ焼売 スープ		
	E P F 食塩相当量 488 24.3 6.2 3.4	E P F 食塩相当量 771 19.9 33.6 4.0	E P F 食塩相当量 579 20.8 11.8 4.7	E P F 食塩相当量 587 16.4 19.1 4.1		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ホキの香味焼き れんこんカレー金平 ごはん 味噌汁	イカと白菜のピリ辛炒め 卵豆腐 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	豚肉と豆腐の旨煮 めかぶポン酢 ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ 大根のカニ風味あん ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 546 21.3 4.5 3.3	E P F 食塩相当量 531 24.7 11.2 3.7	E P F 食塩相当量 640 20.6 31.4 4.3	E P F 食塩相当量 573 23.6 16.8 4.3	E P F 食塩相当量 570 24.8 17.9 3.1		
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
赤魚の塩麴焼き キャベツと竹輪の和え物 ごはん 味噌汁	豚肉と卵の中華炒め ビビンバ山菜 ごはん スープ	目玉焼き& ソース焼きそば ヨーグルト パン スープ	鶏肉のおろし煮 納豆 ごはん 味噌汁	海鮮あんかけ豆腐 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 532 22.9 7.9 3.6	E P F 食塩相当量 614 23.8 23.3 3.9	E P F 食塩相当量 698 22.2 25.2 4.7	E P F 食塩相当量 675 26.4 20.6 2.8	E P F 食塩相当量 566 26.6 12.1 4.7		

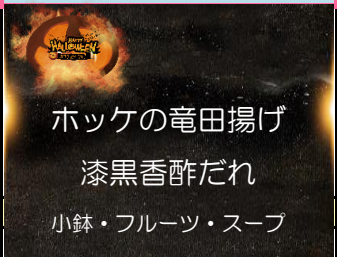
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

10月 Monthly Menu

明倫館
日曜日

月曜日 29日	火曜日 30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
		和風おろしとんかつ 若竹煮 豆もやしのナムル ごはん・味噌汁	バサのチーズパン粉焼き はんぺんソテー 白菜とカニカマの卵とし ブロッコリーのわさび和え ごはん・味噌汁	チキンカレー 帆立フライ エッグポテトサラダ スープ		
		E P F 食塩相当量 872 26.2 23.5 6.1	E P F 食塩相当量 761 28.3 11.7 6.2	E P F 食塩相当量 871 31.3 22.6 5.0		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
鶏の唐揚げ パンプキンサラダ デザート ごはん・味噌汁	牛肉のきんぴら 高野豆腐の煮物 サラダ ごはん・味噌汁	 ホッケの竜田揚げ 漆黒香酢だれ 小鉢・フルーツ・スープ	とろろ肉うどん いかと里芋の胡麻味噌煮 温泉玉子 ごはん	ジンジャーポークカレー 枝豆のサラダ 豆腐プリン ごはん・スープ		
E P F 食塩相当量 1,041 38.4 35.0 3.6	E P F 食塩相当量 889 27.7 30.6 4.3		E P F 食塩相当量 918 37.0 17.5 8.4	E P F 食塩相当量 953 27.4 29.0 4.1		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	Bigチキン レモンペッパー焼き コーンとブロッコリーのサラダ フルーツ スープ	さつま芋ごはんの かき玉豚丼 野菜のゆかり和え デザート ごはん・味噌汁	 BLACK焼きそば 小鉢2品・スープ	ビーフストロガノフ 野菜コロッケ ツナサラダ ごはん・スープ		
	E P F 食塩相当量 1,206 51.4 57.5 4.7	E P F 食塩相当量 837 25.5 26.6 6.4		E P F 食塩相当量 996 28.6 44.3 3.6		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
チキンピザ風焼き ひじき煮 フルーツ ごはん・スープ	 黒胡麻坦々麺 小鉢2品・スープ	さばの煮付け ピリ辛ビーフン デザート ごはん・味噌汁	炭焼き風焼き鳥丼 人参シリシリ ザーサイの和え物 ごはん・味噌汁	ごろっと野菜のポークカレー エビカツ サラダ スープ		
E P F 食塩相当量 937 38.9 28.7 5.1		E P F 食塩相当量 1,066 35.8 37.0 5.9	E P F 食塩相当量 999 42.5 20.9 5.6	E P F 食塩相当量 969 29.7 31.6 5.1		
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
牛肉と茄子のトマト スパゲティ クリームコロッケ グリーンサラダ 小ライス・スープ	鶏肉と茸の塩レモン炒め サラダ蒟蒻和風和え デザート ごはん・味噌汁	豚すき煮丼 切干大根と若芽のポン酢和え 温泉玉子 味噌汁	鯡のタルタル焼き& メンチカツ ポテトサラダ 花野菜のペペロンチーノ ごはん・味噌汁	 闇夜の ボロネーゼライス 小鉢2品・スープ		
E P F 食塩相当量 992 28.4 29.3 4.7	E P F 食塩相当量 851 33.0 22.3 5.0	E P F 食塩相当量 967 37.6 35.4 4.9	E P F 食塩相当量 933 33.6 31.1 2.9			

※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