

朝食

11月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日
ホキのタンドリー風 インゲンとカニカマの和風和え ごはん 味噌汁	<div>文化の日</div>	鶏つくねおろしだれ 切干大根の甘酢生姜和え ごはん 味噌汁	さつまいもの クリームシチュー パン サラダ	豚肉と蓮根の甘辛炒め 冷奴 ごはん 味噌汁	<div></div>	
E P F 食塩相当量 534 25.3 9.3 4.3		E P F 食塩相当量 458 16.7 6.6 4.8	E P F 食塩相当量 716 22.6 31.3 4.0	E P F 食塩相当量 581 18.4 15.1 4.0		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ホッケのバター醤油焼き ごぼう巻き煮 ごはん 味噌汁	ロールキャベツと野菜のトマト煮 ジョア パン	鶏じゃが 納豆 ごはん 味噌汁	小倉トースト サラダ スープ ヨーグルト	海老炒り豆腐 竹輪のお好み揚げ ごはん 味噌汁	<div></div>	
E P F 食塩相当量 468 21.2 7.0 3.5	E P F 食塩相当量 547 20.6 23.8 2.4	E P F 食塩相当量 627 24.1 16.0 4.6	E P F 食塩相当量 446 13.6 13.4 2.4	E P F 食塩相当量 585 26.9 15.4 4.8		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
バサのゆかり塩焼き ひじきと大豆の無水煮 ごはん 味噌汁	ハムチーズトースト ミネストローネ サラダ	豆腐ハンバーグ 大学芋 ごはん 味噌汁	カレージャーマンポテトチーズ パン スープ フルーツ	かに玉 青梗菜のナムル ごはん スープ	<div></div>	
E P F 食塩相当量 381 17.9 4.6 4.0	E P F 食塩相当量 509 21.0 20.4 4.2	E P F 食塩相当量 597 15.7 17.0 3.7	E P F 食塩相当量 507 15.3 19.9 2.8	E P F 食塩相当量 469 16.9 13.8 2.8		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
<div>勤労感謝の日</div>	メバルの幽庵焼き 人参の高菜炒め ごはん 味噌汁	水餃子のスープ煮 じゃが芋のマスタード和え ごはん	ツナスクランブル & サラダ パン スープ フルーツ	チキンとポテトのソテー 青菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	<div></div>	
	E P F 食塩相当量 441 19.8 5.1 4.2	E P F 食塩相当量 459 11.2 6.4 2.5	E P F 食塩相当量 569 20.6 25.7 2.7	E P F 食塩相当量 582 23.3 19.3 3.1		
30日						
バサの味噌マヨ焼き 白菜の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	<div></div>					
E P F 食塩相当量 415 14.3 9.0 4.3						

※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

11月 Monthly Menu

清和寮

日曜日
8日

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日
豚肉の角煮 小松菜の白和え デザート ごはん・すまし汁 E P F 食塩相当量 617 22.8 9.5 3.9	<div>文化の日</div>	鮭のちゃんちゃん焼き 紫芋のおさつコロッケ カリフラワーとパプリカの和え物 ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 778 25.7 18.7 4.7	牛肉の黒胡椒炒め サラダ 野菜の胡麻酢和え ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 728 23.5 27.5 3.1	ドライカレー サラダ フルーツ スープ E P F 食塩相当量 749 21.5 23.6 2.7	<div>秋の収穫物</div>	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
<div>腸活フェア</div> 美腸キムタクビビンバ E P F 食塩相当量 573 23.1 14.3 5.7	チーズ明太コロッケ &ハムカツ サラダ デザート ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 823 23.1 23.9 3.8	ポークソテーオニオンソース キャベツとツナのマヨ和え 菜の花のピーナッツ和え ごはん・スープ E P F 食塩相当量 731 28.3 27.7 3.2	けんちんうどん ほうれん草とお豆の塩胡麻和え デザート E P F 食塩相当量 602 21.3 11.4 6.6	照焼チーズチキン ひじきの卵の花和え デザート ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 810 32.6 24.9 4.8	<div>柿</div>	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
筑前煮 アスパラとコーンのソテー 野菜コロッケ ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 793 22.0 17.9 5.2	麻婆豆腐 春巻 メンマとキャベツの塩昆布和え ごはん・スープ E P F 食塩相当量 893 32.3 36.0 5.4	<div>腸活フェア</div> 秋野菜と鶏むね唐揚げの 南蛮だれ E P F 食塩相当量 835 27.9 21.5 5.3	アジフライ&白身魚フライ コーンとポテトのドレッシング和え デザート ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 700 22.6 13.1 3.8	トマトストロガノフ サラダ 青梗菜のお浸し スープ E P F 食塩相当量 768 23.5 22.8 5.1	<div>秋の収穫物</div>	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
<div>勤労感謝の日</div>	海老と卵の中華炒め 揚げ餃子 わかめとスナッPEndウのナムル ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 696 25.2 23.3 5.1	ペッパー唐揚げ 竹輪と若芽のわさび和え デザート ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 834 32.0 30.0 3.4	<div>腸活フェア</div> W発酵パワー！ 旨辛チゲラーメン E P F 食塩相当量 616 25.2 16.1 6.8	鯖の煮付け 南瓜の甘煮 小松菜とカニカマの酢の物 ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 834 27.1 26.9 5.6	<div>柿</div>	
30日						
ポークカレー サラダ スープ フルーツ E P F 食塩相当量 687 18.5 15.9 3.9	<div>紅葉の飾り</div>					

※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