










朝食

11月 Monthly Menu

明倫館

日曜日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 1日	日曜日 2日
						
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	照り焼きチキン 白菜昆布和え ごはん 味噌汁	じゃがエッグ ヨーグルト パン スープ	つくね&野菜ソテー おくら納豆 ごはん 味噌汁	ハムエッグ 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 677 30.5 19.3 3.6	E P F 食塩相当量 755 25.4 27.2 3.9	E P F 食塩相当量 657 27.0 18.7 3.2	E P F 食塩相当量 632 29.5 16.7 3.9		
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
鮭の塩焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め ごはん 味噌汁	ウインナーとポパイのスクランブル ヨーグルト パン スープ	鶏肉の甘辛焼き 中華奴 ごはん 味噌汁	豚肉の柳川風 和風サラダ ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 358 22.7 5.6 4.2	E P F 食塩相当量 683 15.8 17.9 4.8	E P F 食塩相当量 765 27.9 33.7 4.4	E P F 食塩相当量 693 32.8 31.4 3.6	E P F 食塩相当量 666 25.5 18.6 3.5		
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
バサの味噌マヨ焼き ジャーマンポテト ごはん 味噌汁	肉野菜炒め 金平ごぼう ごはん 味噌汁	目玉焼き&ミートボール そら豆マカロニサラダ パン スープ	いかと野菜の葱塩炒め 納豆 ごはん 味噌汁	和風ポトフ かぼちゃサラダ ごはん		
E P F 食塩相当量 666 21.4 20.5 5.4	E P F 食塩相当量 671 21.2 19.0 4.7	E P F 食塩相当量 789 26.2 30.1 3.8	E P F 食塩相当量 618 29.2 15.1 2.5	E P F 食塩相当量 556 17.2 13.1 3.4		
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	和風スクランブルエッグ 白菜のおひたし ごはん 味噌汁	小倉トースト ヨーグルト パン クラムチャウダー	鶏肉と白菜の中華煮 春雨サラダ ごはん 味噌汁	厚揚げと野菜の味噌炒め 納豆 ごはん 味噌汁		
	E P F 食塩相当量 584 26.4 16.0 3.6	E P F 食塩相当量 673 22.0 25.2 3.0	E P F 食塩相当量 635 21.3 17.1 4.5	E P F 食塩相当量 712 31.6 22.6 3.4		

※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

明倫館

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日 1日		日曜日 2日																																	
<div><div></div><div></div><div></div></div>										<div></div>																																			
3日		4日		5日		6日		7日		8日		9日																																	
<div></div>		コムタンクッパ 海鮮焼売 キムチもやし ごはん・味噌汁		油淋鶏 かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん・スープ		<div> まろやか酒粕 味噌うどん</div>		ポークカレー ハムカツ 豆腐サラダ スープ		<div></div>																																			
<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>941</td><td>23.2</td><td>39.5</td><td>5.6</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	941	23.2	39.5	5.6	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,058</td><td>34.4</td><td>33.4</td><td>4.0</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,058	34.4	33.4	4.0	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,086</td><td>32.3</td><td>38.8</td><td>5.1</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,086	32.3	38.8	5.1																
E	P	F	食塩相当量																																										
941	23.2	39.5	5.6																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
1,058	34.4	33.4	4.0																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
1,086	32.3	38.8	5.1																																										
10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日																																	
<div> ねぎまみれ チキン</div>		サーモンとキノコの 豆乳クリームパスタ 揚げ焼売 フルーツ白玉 ごはん・スープ		ハニーマスタードチキン 小松菜とエビのソテー デザート ごはん・スープ		鯖の味噌煮 れんこんのそぼろ炒め 白菜の柚香和え ごはん・すまし汁		トマトストロガノフ 野菜コロッケ ツナサラダ スープ		<div></div>																																			
<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,020</td><td>33.2</td><td>23.7</td><td>5.8</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,020	33.2	23.7	5.8	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,020</td><td>391.0</td><td>31.4</td><td>5.5</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,020	391.0	31.4	5.5	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,051</td><td>35.0</td><td>34.7</td><td>4.6</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,051	35.0	34.7	4.6	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,154</td><td>39.1</td><td>39.0</td><td>6.4</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,154	39.1	39.0	6.4						
E	P	F	食塩相当量																																										
1,020	33.2	23.7	5.8																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
1,020	391.0	31.4	5.5																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
1,051	35.0	34.7	4.6																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
1,154	39.1	39.0	6.4																																										
17日		18日		19日		20日		21日		22日		23日																																	
<div> 濃厚 鶏白湯麺</div>		牛丼 温野菜 デザート 味噌汁		醬だれBigチキンソテー いんげんとカニカマの和え物 卵豆腐 ごはん・スープ		とんかつ 特製ソース たけのこソテー ブロッコリーの塩昆布和え ごはん・味噌汁		<div> とろーり 焼チーズカレー</div>		<div></div>		<div></div>																																	
<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>989</td><td>26.3</td><td>31.4</td><td>3.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	989	26.3	31.4	3.7	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>1,165</td><td>56.6</td><td>45.0</td><td>3.9</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	1,165	56.6	45.0	3.9	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>916</td><td>26.9</td><td>20.6</td><td>5.3</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	916	26.9	20.6	5.3																
E	P	F	食塩相当量																																										
989	26.3	31.4	3.7																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
1,165	56.6	45.0	3.9																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
916	26.9	20.6	5.3																																										
24日		25日		26日		27日		28日		29日		30日																																	
<div></div>		カレイの唐揚げ 青じそおろしがけ かぼちゃの煮物 わかめの和え物 ごはん・味噌汁		ポークチャップ 竹輪の磯辺揚げ スナックとコーンのお浸し ごはん・味噌汁		かき揚げそば 冷奴 白菜と胡瓜の浅漬け ごはん		ビーフカレー 帆立コロッケ フルーツ スープ		<div></div>																																			
<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>737</td><td>30.8</td><td>11.8</td><td>4.6</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	737	30.8	11.8	4.6	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>967</td><td>37.6</td><td>35.4</td><td>4.9</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	967	37.6	35.4	4.9	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>783</td><td>25.3</td><td>11.9</td><td>8.8</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	783	25.3	11.9	8.8	<table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>753</td><td>25.0</td><td>24.3</td><td>4.1</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	753	25.0	24.3	4.1						
E	P	F	食塩相当量																																										
737	30.8	11.8	4.6																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
967	37.6	35.4	4.9																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
783	25.3	11.9	8.8																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
753	25.0	24.3	4.1																																										

※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