

# 朝食 11月 Monthly Menu

明倫館

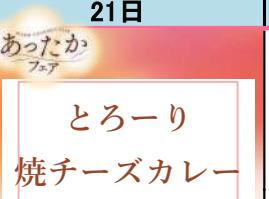
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1日	2日
						
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	照り焼きチキン 白菜昆布和え ごはん 味噌汁	じゃがエッグ ヨーグルト パン スープ	つくね&野菜ソテー おくら納豆 ごはん 味噌汁	ハムエッグ 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
677 30.5 19.3 3.6	755 25.4 27.2 3.9	657 27.0 18.7 3.2	632 29.5 16.7 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	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	
358 22.7 5.6 4.2	683 15.8 17.9 4.8	765 27.9 33.7 4.4	693 32.8 31.4 3.6	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	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	
666 21.4 20.5 5.4	671 21.2 19.0 4.7	789 26.2 30.1 3.8	618 29.2 15.1 2.5	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	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	
584 26.4 16.0 3.6	673 22.0 25.2 3.0	635 21.3 17.1 4.5	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	日曜日
					1日	2日
						
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	コムタンクッパ 海鮮焼売 キムチもやし ごはん・味噌汁 E 941 P 23.2 F 39.5 食塩相当量 5.6	油淋鶏 かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん・スープ E 1,058 P 34.4 F 33.4 食塩相当量 4.0	 まろやか酒粕 味噌うどん	ポークカレー ハムカツ 豆腐サラダ スープ E 1,086 P 32.3 F 38.8 食塩相当量 5.1		
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
 ねぎまみれ チキン	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 E 1,020 P 33.2 F 23.7 食塩相当量 5.8	ハニーマスター・チキン 小松菜とエビのソテー <sup>デザート</sup> ごはん・スープ E 1,020 P 39.0 F 31.4 食塩相当量 5.5	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 E 1,051 P 35.0 F 34.7 食塩相当量 4.6	トマトストロガノフ 野菜コロッケ ツナサラダ スープ E 1,154 P 39.1 F 39.0 食塩相当量 6.4		
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
 濃厚 鶏白湯麺	牛丼 温野菜 デザート 味噌汁 E 989 P 26.3 F 31.4 食塩相当量 3.7	醤だれ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 E 1,165 P 56.6 F 45.0 食塩相当量 3.9	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 E 916 P 26.9 F 20.6 食塩相当量 5.3	 とろーり 焼チーズカレー		 勤労感謝の日
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
 振替休日	カレイの唐揚 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 E 737 P 30.8 F 11.8 食塩相当量 4.6	ポークチャップ 竹輪の磯辺揚げ スナップとコーンのお浸し ごはん・味噌汁 E 967 P 37.6 F 35.4 食塩相当量 4.9	かき揚げそば 冷奴 白菜と胡瓜の浅漬け ごはん E 783 P 25.3 F 11.9 食塩相当量 8.8	ビーフカレー 帆立コロッケ フルーツ スープ E 753 P 25.0 F 24.3 食塩相当量 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