

朝食

3月 Monthly Menu

明倫館

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	
鯖の照り焼き れんこん土佐煮 ごはん 味噌汁	鶏肉と冬瓜の旨煮 納豆 ごはん 味噌汁	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: 683 P: 25.2 F: 23.0 食塩相当量: 5.4	E: 626 P: 26.7 F: 16.5 食塩相当量: 2.9	E: 776 P: 24.7 F: 28.4 食塩相当量: 4.8	E: 596 P: 19.6 F: 17.9 食塩相当量: 3.1	E: 643 P: 23.5 F: 15.4 食塩相当量: 4.5			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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: 515 P: 23.0 F: 9.3 食塩相当量: 3.4	E: 586 P: 18.6 F: 13.5 食塩相当量: 4.6	E: 466 P: 22.5 F: 16.3 食塩相当量: 4.1	E: 589 P: 20.5 F: 17.3 食塩相当量: 3.1	E: 682 P: 30.3 F: 16.5 食塩相当量: 3.9			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
鮭の葱味噌焼き 青菜のとろろ和え ごはん すまし汁	2種の鶏つくね 大根サラダ ごはん 味噌汁	オムレツ& ハッシュドポテト デザート パン スープ	ニラ玉挽肉ソース カニ焼売 ごはん スープ	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;">  </div>			
E: 488 P: 24.3 F: 6.2 食塩相当量: 3.4	E: 579 P: 20.8 F: 11.8 食塩相当量: 4.7	E: 771 P: 19.9 F: 33.6 食塩相当量: 4.0	E: 587 P: 16.4 F: 19.1 食塩相当量: 4.1				
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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: 546 P: 21.3 F: 4.5 食塩相当量: 3.3	E: 531 P: 24.7 F: 11.2 食塩相当量: 3.7	E: 640 P: 20.6 F: 31.4 食塩相当量: 4.3	E: 573 P: 23.6 F: 16.8 食塩相当量: 4.3	E: 570 P: 24.8 F: 17.9 食塩相当量: 3.1			
30日	31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						
E: 532 P: 22.9 F: 7.9 食塩相当量: 3.6	E: 614 P: 23.8 F: 23.3 食塩相当量: 3.9						

※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

夕食

3月 Monthly Menu

明倫館

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
イタリアンハンバーグ カラフルサラダ デザート ごはん・スープ E 982 P 35.1 F 26.2 食塩相当量 4.5	 近江ちゃんぽん	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 E 872 P 26.2 F 23.5 食塩相当量 6.1	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じ ブロccoliのわさび和え ごはん・味噌汁 E 761 P 28.3 F 11.7 食塩相当量 6.2	チキンカレー 帆立フライ エッグポテトサラダ スープ E 871 P 31.3 F 22.6 食塩相当量 5.0		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
鶏の唐揚げ パンプキンサラダ デザート ごはん・味噌汁 E 1,041 P 38.4 F 35.0 食塩相当量 3.6	牛肉のきんぴら 高野豆腐の煮物 サラダ ごはん・味噌汁 E 889 P 27.7 F 30.6 食塩相当量 4.3	 鶏ちゃん	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 E 918 P 37.0 F 17.5 食塩相当量 8.4	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 953 P 27.4 F 29.0 食塩相当量 4.1		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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 E 1,206 P 51.4 F 57.5 食塩相当量 4.7	ガパオライス 野菜のゆかり和え デザート ごはん・味噌汁 E 837 P 25.5 F 26.6 食塩相当量 6.4	麻婆ラーメン 春巻き デザート ごはん E 809 P 36.8 F 31.3 食塩相当量 4.8	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 996 P 28.6 F 44.3 食塩相当量 3.6			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
チキンピザ風焼き ひじき煮 フルーツ ごはん・スープ E 937 P 38.9 F 28.7 食塩相当量 5.1	担々麺 串カツ 海草サラダ ごはん E 765 P 28.2 F 28.2 食塩相当量 5.7	さばの煮付け ピリ辛ビーフン デザート ごはん・味噌汁 E 1,066 P 35.8 F 37.0 食塩相当量 5.9	 バラ焼き丼	ごろっと野菜のポークカレー 白身フライ サラダ スープ E 969 P 29.7 F 31.6 食塩相当量 5.1		
30日	31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 E 992 P 28.4 F 29.3 食塩相当量 4.7	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 E 851 P 33.0 F 22.3 食塩相当量 5.0					

※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