

朝食

10月 Monthly Menu

清和寮

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
		豚肉と根菜の煮物 なめ茸和え ごはん 味噌汁	チキンとポテトのソテー 青菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	フィッシュサンド ごぼうサラダ ヨーグルト スープ		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
赤魚の韓国風焼き ほうれん草とカニカマの卵とし ごはん 味噌汁	ツナスクランブルエッグ フルーツ パン スープ	鶏の梅照り焼き 納豆 ごはん 味噌汁	挽肉と豆腐の煮込み メンマと野菜の和え物 ごはん 味噌汁	クロックムッシュ ミモザサラダ スープ		
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		
456 26.8 9.0 3.9	568 23.4 26.9 2.8	654 35.5 22.7 3.7	552 24.8 15.7 4.6	409 18.2 19.2 3.2		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	鮭の塩焼き 五目金平 ごはん 味噌汁	ポパイツナエッグ デザート パン スープ	海鮮野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁	ホットドック ミックスサラダ ヤクルト スープ		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ホキの香味焼き キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁	さつま芋のクリームシチュー グリーンサラダ パン	豆腐のそぼろあん れんこん土佐煮 ごはん 味噌汁	かに玉 青梗菜のナムル ごはん スープ	ピザトースト コーンサラダ フルーツ スープ		
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		
463 22.9 3.2 4.2	627 22.8 27.3 3.2	582 24.9 13.9 6.1	469 18.4 14.5 2.9	488 21.2 16.8 3.6		
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
メバルの幽庵焼き 人参の高菜炒め ごはん 味噌汁	目玉焼き& ソーセージステーキ フルーツ パン スープ	ジャーマンポテト 鶏そぼろ納豆 ごはん 味噌汁	豚肉と冬瓜の煮物 白菜の胡麻酢和え ごはん 味噌汁	フレンチトースト さつま芋スティック サラダ スープ		
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		
442 23.3 5.8 4.2	533 21.3 20.7 2.8	514 20.3 14.5 2.9	481 18.5 12.9 3.1	601 19.2 23.2 3.8		

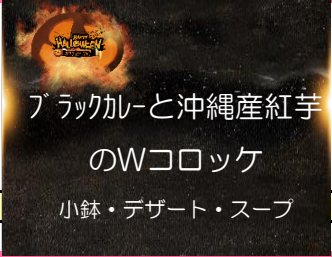
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

10月 Monthly Menu

清和寮

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
		ソースカツ丼 にんにくの芽炒め デザート 味噌汁	ホキのパン粉焼き & はんぺんソテー 温野菜サラダ フルーツ ごはん・スープ	蒸し鶏のクルミ味噌だれ 青梗菜と小エビの中華炒め ミニサラダ ごはん・スープ		
		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
		739 18.8 20.5 4.5	590 30.4 8.3 3.9	669 38.7 17.4 3.6		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
牛肉の黒胡椒炒め 海草サラダ 大学芋 ごはん ごはん・味噌汁	 ブラック&沖縄産紅芋 のWコロケ 小鉢・デザート・スープ	鯖の明太マヨ焼き ビーフン炒め 水菜の和風サラダ ごはん・味噌汁	オムライスホワイトソース 彩サラダ フルーツ スープ	豚肉とキムチ炒め 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		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
851 25.7 34.1 2.7		785 34.5 29.5 4.5	635 26.6 15.6 4.3	726 29.3 27.3 3.1		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	さつま芋ご飯のかき玉豚丼 ベーコンのせサラダ フルーツ すまし汁	チキンチーズ焼き コールスローサラダ デザート ごはん・スープ	 BLACK焼きそば 小鉢2品・スープ	和風ハンバーグ スナッPEndウとコーンのソテー デザート 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		
	748 21.1 28.2 4.8	843 34.9 32.3 3.7		724 25.6 18.0 4.9		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ポークソテー オニオンソース ビーンズサラダ デザート ごはん・スープ	味噌牛どん 小籠包 キムチもやし すまし汁	鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜のピーナッツ和え フルーツ ごはん・味噌汁	さばの煮付け 春雨と豚肉の炒め 卵豆腐 ごはん・味噌汁	ごろっと野菜のチキンカレー カラフルサラダ デザート スープ		
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		
776 30.3 29.1 3.0	765 28.2 28.2 5.7	736 31.5 23.9 5.0	906 35.4 39.3 6.0	696 20.5 24.5 4.0		
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
ゆで豚の生姜味噌だれ 春巻 メンマとキャベツの塩昆布和え ごはん・味噌汁	中華丼 ツナサラダ デザート ごはん・スープ	アジムニエル レモンバターソース トマトスパゲティ フルーツ ごはん・スープ	ペッパー唐揚げ 里芋の旨煮 豆腐サラダ 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量			
713 34.5 18.5 4.5	723 30.8 22.2 5.8	782 36.1 18.2 2.4	925 37.6 38.9 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