朝食　2月　Monthly Menu

清和寮

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
白身魚のゆかり焼き 竹輪とこんにゃくの炒り煮 ごはん 味噌汁	**カレージャーマンポテト** ヤクルト パン スープ	**豚ひき肉ともやし炒め** 納豆 ごはん 味噌汁	**高野豆腐とあさりの卵とじ** 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	**ハンバーガー** ヨーグルト フルーツ きのこスープ		
E 383 / P 16.4 / F 4.5 / 食塩相当量 5.2	E 527 / P 16.6 / F 20.1 / 食塩相当量 2.9	E 541 / P 24.2 / F 19.2 / 食塩相当量 3.8	E 546 / P 28.0 / F 14.9 / 食塩相当量 5.7	E 456 / P 20.4 / F 16.3 / 食塩相当量 3.2		

9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
メバルの醤油麹焼き 白菜のポン酢 ごはん 味噌汁	**チーズスクランブル** 彩サラダ パン スープ		**目玉焼&ウインナー** 京風がんも煮 ごはん 味噌汁	**小倉トースト** コーンサラダ ヨーグルト パンプキンスープ		
E 414 / P 22.5 / F 4.1 / 食塩相当量 4.3	E 535 / P 23.2 / F 27.0 / 食塩相当量 2.8		E 625 / P 22.0 / F 29.9 / 食塩相当量 4.0	E 557 / P 17.5 / F 19.3 / 食塩相当量 2.8		

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
さわらの柚子味噌焼 冬瓜のカニ風味餡 ごはん すまし汁	**豆腐ハンバーグ** 中華春雨サラダ 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	**ポークチャンプル** 青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁	**そぼろエッグトースト** ミックスサラダ ナタデココヨーグルト スープ		
E 436 / P 23.7 / F 8.9 / 食塩相当量 4.1	E 523 / P 17.8 / F 14.6 / 食塩相当量 4.9	E 609 / P 22.3 / F 27.2 / 食塩相当量 2.7	E 499 / P 22.2 / F 16.5 / 食塩相当量 3.9	E 483 / P 29.2 / F 19.8 / 食塩相当量 3.7		

23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
	鮭の塩焼き うの花 ごはん 味噌汁	**ポトフ** ハッシュドポテト スープ	**肉野菜炒め** 納豆 ごはん 味噌汁	**グラタントースト** グリーンサラダ デザート あさりとキャベツのスープ		
	E 450 / P 26.1 / F 10.4 / 食塩相当量 2.9	E 674 / P 16.5 / F 37.7 / 食塩相当量 4.5	E 534 / P 23.3 / F 17.3 / 食塩相当量 4.2	E 415 / P 17.6 / F 14.6 / 食塩相当量 2.8		

※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

2月 Monthly Menu

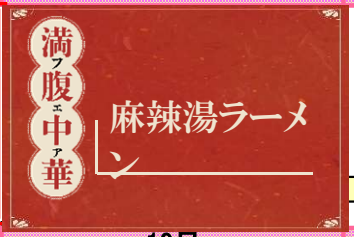
清和寮

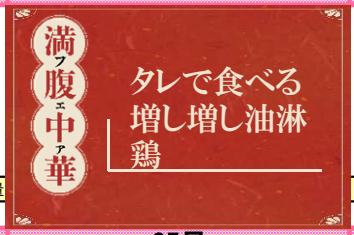
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1日

【健康は、一杯のお茶から】

日本人に長く愛飲されている、日本茶。古来から「養生の仙薬」と呼ばれ、経験的に病気予防の働きがあることが知られて
最近は渋味成分の「カテキン」に抗ウイルス作用が あるとされています。普通に飲むだけでもお口の中や喉が殺菌されます
カテキンたっぷりの渋い緑茶でうがいをするとインフルエンザウイルスが細胞に吸着する部位にカテキンがつくことで、
カゼやインフルエンザの予防となります。

2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
麻婆豆腐 エビ蒸し餃子 海草サラダ ごはん・スープ	**豚しゃぶゴマダレ** ホタテ風味フライ デザート ごはん・味噌汁	**あじの山賊焼** かぼちゃの甘煮 茄子のごま和え ごはん・味噌汁	**ビーフストロガノフ** ミモザサラダ フルーツ スープ	**ミックスフライ** 田楽 デザート ごはん・味噌汁		
E 809 / P 33.9 / F 33.0 / 食塩相当量 5.1	E 701 / P 33.1 / F 18.3 / 食塩相当量 3.7	E 690 / P 30.6 / F 15.5 / 食塩相当量 5.1	E 690 / P 30.6 / F 15.5 / 食塩相当量 5.1	E 725 / P 21.8 / F 35.2 / 食塩相当量 2.1		

9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
ロコモコ丼 揚げ里芋の粒マスタード和え フルーツ スープ	**ハニーマスタードチキン** さつま芋金平 カリフラワーマリネ ごはん・スープ			**チキンガーリックきのこ** 小松菜のピリ辛ナムル デザート ごはん・味噌汁		
E 761 / P 27.6 / F 25.5 / 食塩相当量 4.3	E 532 / P 27.5 / F 31.5 / 食塩相当量 4.4			E 532 / P 27.5 / F 31.5 / 食塩相当量 4.4		

16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
味噌だれとり天丼 ひじきの煮付け 白菜の生姜醤油和え すまし汁	**スパゲティボロネーゼ** ピーマンの肉詰めフライ ビーンズサラダ		**鯖の味噌煮** れんこんのそぼろ炒め 白菜の浅漬け ごはん・味噌汁	**いかたっぷり八宝菜** 冷奴 デザート スープ		
E 837 / P 31.9 / F 21.1 / 食塩相当量 4.8	E 723 / P 31.2 / F 19.5 / 食塩相当量 3.9		E 911 / P 33.8 / F 35.0 / 食塩相当量 6.2	E 703 / P 38.1 / F 17.4 / 食塩相当量 4.3		

23日	24日	25日	26日	27日	28日	1日
	ジンジャーポークカレー 切干大根のはりはりサラダ タマゴ豆腐 スープ	**鶏肉の塩だれ焼** タマゴサラダ フルーツ ごはん・味噌汁		**豚の生姜焼き** さつま芋レモン煮 フルーツ ごはん・味噌汁		
	E 668 / P 24.1 / F 22.1 / 食塩相当量 4.8	E 756 / P 32.2 / F 28.2 / 食塩相当量 4.6		E 767 / P 28.6 / F 24.6 / 食塩相当量 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