

朝食

11月 Monthly Menu

清和寮

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
	じゃがエッグ	もやしと挽肉の炒め物	豚肉の柳川風煮	チーズトースト		
	ヤクルト パン スープ	オクラ納豆 ごはん 味噌汁	小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	ミートボールクリーム煮 パン 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		
597 19.9 26.0 3.2	613 28.1 21.4 3.8	521 26.4 16.3 3.8	559 24.9 20.4 4.1			
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
赤魚の照り焼き	ウインナーとポパイの スクランブル ジョア	豆腐ハンバーグ	目玉焼き& ハムソテー	グラタントースト		
小鉢 ごはん 味噌汁	パン スープ	中華サラダ ごはん 味噌汁	わかめとブロッコリーの和え物 ごはん 味噌汁	コールスローサラダ 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		
417 19.6 4.4 3.7	604 23.1 30.6 3.3	497 18.5 11.1 4.0	494 18.2 12.3 3.6	489 19.1 18.8 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	鶏肉のポトフ	厚揚げと小松菜の炒め	ベーコンエッグ	フィッシュサンド		
野菜の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	トマトサラダ パン	たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁	マカロニマリネ 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		
433 15.4 9.5 4.3	472 16.4 21.8 2.2	540 20.7 15.6 3.7	499 19.5 17.4 3.3	512 19.2 19.5 2.8		
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	肉野菜炒め	ハムエッグ & サラダ	小倉トースト		
	ジョア パン スープ	アボカド納豆 ごはん 味噌汁	小松菜と茸の旨煮 ごはん 味噌汁	コーンサラダ 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		
608 25.2 26.3 3.4	572 22.2 20.0 4.2	423 16.6 9.7 3.6	489 14.1 16.0 2.6			

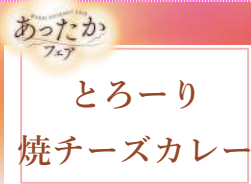
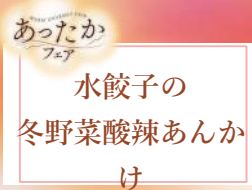
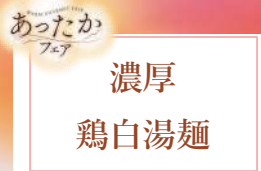
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

11月 Monthly Menu

清和寮

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																															
		鶏肉の醤油麹焼き チーズサラダ デザート ごはん・味噌汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>768</td><td>35.5</td><td>23.9</td><td>3.5</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	768	35.5	23.9	3.5	和風カルボナーラうどん 南瓜の含め煮 フルーツ <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>679</td><td>27.4</td><td>15.8</td><td>4.8</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	679	27.4	15.8	4.8	アジの山賊焼き 焼き餃子 なすの胡麻酢和え ごはん・味噌汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>733</td><td>33.3</td><td>14.8</td><td>4.8</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	733	33.3	14.8	4.8	酢豚 ひじきの煮付け 冷奴 ごはん・味噌汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>857</td><td>24.9</td><td>35.1</td><td>5.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	857	24.9	35.1	5.7		
E	P	F	食塩相当量																																								
768	35.5	23.9	3.5																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
679	27.4	15.8	4.8																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
733	33.3	14.8	4.8																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
857	24.9	35.1	5.7																																								
10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日																															
回鍋肉 揚げワンタン甘酢ソース 春雨の胡麻和え ごはん・味噌汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>823</td><td>32.4</td><td>23.4</td><td>5.3</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	823	32.4	23.4	5.3	ハニーマスタードチキン 金平ごぼう フルーツ ごはん・味噌汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>855</td><td>33.9</td><td>27.5</td><td>4.5</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	855	33.9	27.5	4.5	鯖の味噌煮 れんこんのそぼろ炒め デザート ごはん・すまし汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>968</td><td>32.7</td><td>34.2</td><td>4.3</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	968	32.7	34.2	4.3			豚肉と韓国風生姜焼き カニ焼売 ズッキーニのナムル ごはん・スープ <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>881</td><td>38.3</td><td>35.5</td><td>3.4</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	881	38.3	35.5	3.4		
E	P	F	食塩相当量																																								
823	32.4	23.4	5.3																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
855	33.9	27.5	4.5																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
968	32.7	34.2	4.3																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
881	38.3	35.5	3.4																																								
17日		18日		19日		20日		21日		22日		23日																															
		牛皿 里芋のおかか煮 フルーツ ごはん・味噌汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>864</td><td>24.7</td><td>31.2</td><td>5.0</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	864	24.7	31.2	5.0	オムライス ラタトゥイユソース 温野菜サラダ デザート スープ <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>622</td><td>24.3</td><td>12.4</td><td>3.2</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	622	24.3	12.4	3.2	黒酢照り焼きチキン 大根の味噌あん もずくと長芋の酢の物 ごはん・味噌汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>751</td><td>33.6</td><td>24.0</td><td>4.5</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	751	33.6	24.0	4.5	ハンバーグBBQソース 糸昆布煮 フルーツ 味噌汁 <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>800</td><td>26.4</td><td>22.0</td><td>5.6</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	800	26.4	22.0	5.6		
E	P	F	食塩相当量																																								
864	24.7	31.2	5.0																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
622	24.3	12.4	3.2																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
751	33.6	24.0	4.5																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
800	26.4	22.0	5.6																																								
24日		25日		26日		27日		28日		29日		30日																															
				カレーの唐揚げ 青じそおろしがけ ナスとトマトのマリネ デザート ごはん・スープ <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>640</td><td>29.9</td><td>12.9</td><td>3.3</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	640	29.9	12.9	3.3	八宝菜 コロッケ 卵豆腐 ごはん・スープ <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>786</td><td>30.2</td><td>24.1</td><td>5.7</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	786	30.2	24.1	5.7	トマトストロガノフ グリーンサラダ デザート スープ <table><tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>761</td><td>25.0</td><td>21.8</td><td>3.9</td></tr></table>		E	P	F	食塩相当量	761	25.0	21.8	3.9										
E	P	F	食塩相当量																																								
640	29.9	12.9	3.3																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
786	30.2	24.1	5.7																																								
E	P	F	食塩相当量																																								
761	25.0	21.8	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