

朝食

2月 Monthly Menu

明倫館

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、最近では渋味成分の「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濃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。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
白身魚のゆかり焼き 五目しんじょう煮 ごはん 味噌汁	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ 桃ヨーグルト パン スープ	高野豆腐とあさりの卵とじ 納豆 ごはん 味噌汁	つくね&野菜ソテー 茎若芽のさっぱり和え ごはん 味噌汁		
E 439 P 16.7 F 3.6 食塩相当量 4.4	E 595 P 23.6 F 14.0 食塩相当量 3.9	E 704 P 28.8 F 30.5 食塩相当量 4.5	E 663 P 34.0 F 16.9 食塩相当量 6.6	E 521 P 19.8 F 11.0 食塩相当量 4.8		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
あじの照り焼き 和えもの ごはん 味噌汁	ハンバーガー ロールキャベツ サラダ	建国記念日 	親子煮 山菜おろし ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト &ソーセージステーキ ヨーグルト ごはん スープ		
E 529 P 27.0 F 7.5 食塩相当量 3.2	E 431 P 21.2 F 15.9 食塩相当量 3.5		E 611 P 25.4 F 15.1 食塩相当量 4.0	E 623 P 17.8 F 10.2 食塩相当量 3.5		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
さわらの柚子味噌焼 ジャン万南瓜 ごはん かきたま汁	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	ミートボールと野菜のトマト煮 そら豆のマカロニサラダ パン	鶏肉と野菜の炒め物 納豆 ごはん 味噌汁	ハムエッグ&イカステーキ ポテトサラダ ごはん 味噌汁		
E 569 P 25.2 F 12.7 食塩相当量 3.8	E 644 P 15.6 F 16.2 食塩相当量 4.8	E 696 P 23.5 F 25.9 食塩相当量 3.7	E 565 P 28.4 F 12.8 食塩相当量 3.2	E 571 P 25.9 F 12.5 食塩相当量 3.2		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	
天皇誕生日 	マスの塩焼き 挽肉と竹の子の醤油炒め ごはん 味噌汁	焼きそばドッグ &タマゴサンド シーザーサラダ パンキンスープ	豚肉と玉ねぎの和風炒め 茄子のガーリックマリネ ごはん 味噌汁	鶏肉とさつま芋の煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁		
	E 530 P 28.0 F 10.2 食塩相当量 3.9	E 687 P 16.0 F 31.1 食塩相当量 5.0	E 631 P 21.2 F 18.5 食塩相当量 4.3	E 675 P 21.5 F 113.2 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

2月 Monthly Menu

明倫館

日曜日

1日



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
ミックスフライ 里芋の煮っころがし ピリ辛もやし ごはん・味噌汁	濃厚札幌味噌ラーメン 海鮮焼売 小松菜ときのこの中華和え 高菜ごはん	信州味噌だれ鶏天井 冬瓜のかにかまあん キウイ白玉 清まし汁	ポークソテー 玉ねぎソース 菜の花のオイスター炒め わかめの酢の物 ごはん・味噌汁	チキンクリームシチュー カレーコロッケ ミモザサラダ 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
919 2,402.0 19.7 4.5	1,081 37.1 42.7 9.3	1,061 43.2 22.6 5.2	977 39.8 31.4 6.1	960 30.3 25.8 4.9		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
豚肉と野菜の味噌バター 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのマリネ ごはん・味噌汁	満腹中華 タレで食べる 増し増し油淋 鶏	建国記念日 	温玉肉いなりうどん にんにくの芽炒め パナナクレープ わかめごはん	オニオンポークカレー コーンコロッケ 豆腐サラダ 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		
950 31.3 33.7 6.8			816 23.8 18.9 7.9	914 28.0 28.3 4.0		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ガーリックペッパーチキン きのこ炒め 白菜の柚香和え ごはん・味噌汁	スパゲティボロネーゼ ピーマンの肉詰めフライ ミニコーンサラダ ふりかけごはん・スープ	ロコモコ丼 おくら奴 サラダ蒟蒻の和風和え スープ	満腹中華 中華カルテット	ビーフカレー ツナサラダ 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		
923 34.5 33.2 5.2	959 35.1 22.6 3.7	919 33.4 29.4 5.2		1,004 26.3 40.6 4.5		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	
天皇誕生日 	コムタンクッパ 海鮮焼売 中華奴	満腹中華 マウンテン 揚げ麺の 麻婆あんかけ	チキン南蛮 イカとカニカマの和風クリーミー和え フルーツ ごはん・味噌汁	ドライカレー カニクリームコロッケ ミニサラダ 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		
	961 28.3 37.8 6.0		1,330 43.5 66.1 5.7	995 30.4 41.4 3.6		

※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