

朝食

1月 Monthly Menu

明倫館

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
 <p>謹賀新年 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い申し上げます</p>						
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
鯖の塩焼き きんぴらごぼう ごはん 味噌汁	鶏肉とブロッコリーの塩炒め しらすおろし ごはん 味噌汁	ミートオムレツ&ハムソテー スナップエンドウのサラダ パン スープ	肉野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁	厚揚げと野菜のそぼろあん モロヘイヤのナムル ごはん 味噌汁		
E 606 P 22.4 F 23.9 食塩相当量 3.6	E 489 P 24.0 F 6.9 食塩相当量 3.7	E 617 P 22.5 F 21.7 食塩相当量 4.2	E 625 P 26.0 F 20.2 食塩相当量 3.8	E 618 P 21.6 F 13.7 食塩相当量 5.1		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
 <p>成人の日</p>	匙の塩焼き じゃが芋のガーリックソテー ごはん 味噌汁	クラムチャウダー バナナヨーグルト 小倉トースト	イカと野菜の葱塩炒め 納豆 ごはん 味噌汁	ハムエッグ&ナゲット 南瓜サラダ ごはん スープ		
	E 517 P 25.4 F 8.5 食塩相当量 3.5	E 651 P 22.8 F 25.2 食塩相当量 3.0	E 587 P 28.6 F 14.0 食塩相当量 3.2	E 597 P 21.3 F 18.4 食塩相当量 3.2		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
マスのレモンペッパー焼 竹輪と牛蒡の炒り煮 ごはん かきたま汁	ハムエッグ&生野菜 納豆 ごはん 味噌汁	ミネストローネスープ はちみつヨーグルト パン	甘辛肉団子&野菜ソテー 大豆とひじき煮 ごはん 味噌汁	麩チャンプルー スナップエンドウのピーナッツ和え ごはん 味噌汁		
E 653 P 30.6 F 21.2 食塩相当量 4.5	E 538 P 24.1 F 14.1 食塩相当量 2.8	E 666 P 21.0 F 25.8 食塩相当量 3.2	E 686 P 20.8 F 20.9 食塩相当量 4.7	E 579 P 23.2 F 15.2 食塩相当量 3.9		
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
鯖の塩焼き 小松菜のガーリック炒め ごはん 味噌汁	厚揚げと野菜の中華炒め オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	たっぷり卵のピザトースト ジャーマンポテト スープ	豆腐ハンバーグ コーンsらだ ごはん 味噌汁	焼豚レタスチャーハン 焼売 スープ		
E 605 P 22.6 F 22.8 食塩相当量 3.6	E 572 P 20.6 F 13.6 食塩相当量 3.3	E 661 P 16.3 F 37.3 食塩相当量 5.8	E 566 P 18.0 F 15.1 食塩相当量 3.2	E 654 P 23.4 F 20.5 食塩相当量 4.3		

※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

1月 Monthly Menu

明倫館

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
 <p>謹賀新年 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い申し上げます</p>						
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
海老カツ 南瓜の含め煮 デザート ごはん・味噌汁	鱈の明太マヨ焼き 野菜のバジルソテー フルーツ ごはん・味噌汁	照り玉ハンバーグ 花野菜のペペロンチーノ 海藻サラダ ごはん・スープ	担々麺 焼売 杏仁豆腐 わかめごはん	茄子とトマトカレー 白身フライ ツナサラダ 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		
961 22.7 30.1 4.8	844 30.2 26.7 2.9	973 35.1 30.2 5.2	908 32.4 23.7 6.9	928 27.1 30.9 4.6		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
 <p>成人の日</p>	ポークチャップ 青梗菜とカニカマナムル デザート ごはん・味噌汁	 <p>韓国料理 カンジャンチキン</p>	鯖の味噌煮 れんこんのそぼろ炒め 白菜の柚子香和え ご飯・すまし汁	ハッシュドポーク 野菜コロッケ ツナサラダ 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		
827 28.9 21.9 5.9			987 35.0 34.7 4.6	894 33.1 30.7 5.3		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
 <p>韓国料理 辛韓チゲラーメン</p>	よだれ鶏 南瓜のそぼろあん アスパラのツナマヨ和え ごはん・味噌汁	豚丼 野菜のワサビ醤油和え フルーツあんみつ 味噌汁	めばると竹輪の磯辺揚げ ピリ辛こんにゃく チョレギサラダ ごはん・味噌汁	チーズチキンカレー 枝豆サラダ 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		
1,091 69.4 35.1 5.5	734 27.9 18.7 4.0	817 29.9 21.7 7.3	863 32.4 21.8 5.5			
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
チキンカツ&コロッケ れんこんの甘辛煮 ブロッコリーのチーズ和え ごはん・味噌汁	豚肉の生姜焼き 春雨と挽肉炒め 冷奴 ごはん・味噌汁	グリルチキン ガーリックソース マカロニとツナの炒めもの デザート ごはん・スープ	 <p>韓国料理 参鶏湯風うどん</p>	ビーフカレー 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		
1,009 33.4 25.7 4.7	1,105 41.3 34.6 4.3	1,036 42.1 32.0 4.1		959 22.8 36.3 4.4		

※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