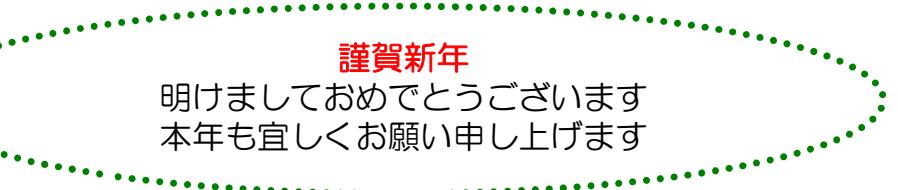
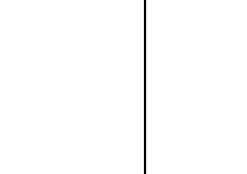
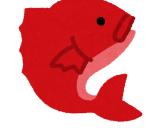


朝食

1月 Monthly Menu

明倫館

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日													
																			
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																			
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													
 成人の日	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。

※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 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日					
	謹賀新年 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願ひ申し上げます										
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	鰯の明太マヨ焼き 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 焼壳 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 961 22.7	P 30.1 30.2	F 4.8 26.7	食塩相当量 2.9	E 973 35.1	P 30.2 32.4	F 5.2 23.7	食塩相当量 6.9	E 908 32.4	P 27.1 30.9	F 4.6 4.6	食塩相当量
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日					
 成人の日	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	 韓国料理フェア カンジャンチキン	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 827 28.9	P 21.9 28.9	F 5.9 21.9	食塩相当量	E 987 35.0	P 34.7 33.1	F 4.6 30.7	食塩相当量 5.3	E 894 33.1	P 30.7 32.4	F 5.3 21.8	食塩相当量
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日					
 韓国料理フェア 辛韓チゲラーメン	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	めばると竹輪の磯辯揚げ 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 1,091 69.4	P 35.1 35.1	F 5.5 18.7	食塩相当量 4.0	E 817 29.9	P 21.7 21.7	F 7.3 7.3	食塩相当量	E 863 32.4	P 21.8 32.4	F 5.5 21.8	食塩相当量
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 ご飯・味噌汁	豚肉の生姜焼き 春雨と挽肉炒め 冷奴 ご飯・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	 韓国料理フェア 参鶏湯風うどん	ビーフカレー カラフルサラダ デザート スープ							
E 1,009 33.4	P 25.7 41.3	F 4.7 34.6	食塩相当量 4.3	E 1,036 42.1	P 32.0 42.1	F 4.1 32.0	食塩相当量	E 959 22.8	P 36.3 22.8	F 4.4 36.3	食塩相当量

※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