朝食　12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
めばるのもろみ焼 オクラの柚子胡椒和え ごはん すまし汁	**オムレツのきのこソース** フルーツ パン スープ	**豚肉と根菜の煮物** なめ茸和え ごはん 味噌汁	**ひき肉と豆腐の煮込み** 青菜のごま和え ごはん 味噌汁	**タマゴサンド** ごぼうサラダ ヨーグルト トマトスープ		
E 422 / P 24.4 / F 7.7 / 食塩相当量 3.2	E 505 / P 15.7 / F 18.4 / 食塩相当量 2.9	E 482 / P 21.2 / F 7.9 / 食塩相当量 2.9	E 601 / P 26.6 / F 28.2 / 食塩相当量 4.8	E 507 / P 12.0 / F 29.6 / 食塩相当量 4.2		
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
鮭の照り焼き 大豆とや野菜の煮物 ごはん 味噌汁	**ツナスクランブルエッグ** ヤクルト パン スープ	**厚揚げの肉野菜あん** 納豆 ごはん 味噌汁	**目玉焼き** **＆ソーセージステーキ** メンマと野菜の和え物 ごはん 味噌汁	**コーンチーズトースト** マカロニサラダ フルーツ スープ		
E 527 / P 29.2 / F 8.7 / 食塩相当量 4.9	E 561 / P 23.9 / F 26.8 / 食塩相当量 2.7	E 588 / P 27.8 / F 17.8 / 食塩相当量 3.5	E 481 / P 20.3 / F 9.0 / 食塩相当量 3.9	E 505 / P 18.1 / F 20.6 / 食塩相当量 3.0		
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
海老団子と野菜の煮物 梅とろろ ごはん 味噌汁	**スパニッシュオムレツ** ヨーグルト パン スープ	**海鮮野菜炒め** 納豆 ごはん 味噌汁	**豆腐とあさりのチャンプル** 青菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	**フレンチトースト** 彩サラダ フルーツ スープ		
E 409 / P 11.6 / F 3.5 / 食塩相当量 4.5	E 556 / P 23.9 / F 24.5 / 食塩相当量 3.0	E 527 / P 27.2 / F 14.9 / 食塩相当量 4.2	E 508 / P 24.5 / F 13.2 / 食塩相当量 4.7	E 558 / P 19.6 / F 18.7 / 食塩相当量 2.7		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
ほきの柚子胡椒ソース 京風がんもの煮物 ごはん 味噌汁	**鶏肉団子のクリームシチュー** ミモザサラダ パン ヤクルト	**目玉焼き** **＆ウインナー** たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	**豚肉と蓮根のかき油炒め** キャベツとツナの和え物 ごはん 味噌汁	**ハンバーガー** 薄切りポテトサラダ ヨーグルト スープ		
E 466 / P 24.6 / F 6.7 / 食塩相当量 4.6	E 653 / P 21.9 / F 25.6 / 食塩相当量 3.8	E 502 / P 18.4 / F 16.3 / 食塩相当量 4.7	E 540 / P 19.5 / F 18.1 / 食塩相当量 4.3	E 529 / P 21.8 / F 25.3 / 食塩相当量 3.7		

冬季休業期間　12月27日(土)～1月4日(日)

本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました

※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　12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
麻婆茄子 青梗菜と小エビの中華炒め デザート ごはん・スープ	**蒸し鶏の温野菜仕立て** カニクリームコロッケ 三色ナムル ごはん・味噌汁	**鰆と挽肉のひつまぶし風** 冬瓜のカニ風味あん 白菜の柚香和え	**鶏肉の塩だれ焼** かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん・味噌汁	**グリルポーク粒マスタード** アスパラ炒め デザート ごはん・味噌汁		
E 719 / P 24.5 / F 28.0 / 食塩相当量 4.1	E 801 / P 42.8 / F 25.3 / 食塩相当量 4.7	E 709 / P 32.1 / F 21.0 / 食塩相当量 4.0	E 709 / P 32.1 / F 21.0 / 食塩相当量 4.0	E 805 / P 32.3 / F 30.2 / 食塩相当量 5.3		
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ほうれん草のグリーンクリームパスタ コーンサラダ	**豚肉のキムチ炒め** 枝豆のサラダ デザート ごはん・味噌汁	**さばの味噌煮** さつま揚げの煮物 タラモサラダ ごはん・味噌汁	**ガパオライス** 温野菜サラダ デザート スープ	**牛皿** 海藻サラダ 大学芋 ごはん・味噌汁		
	E 735 / P 25.8 / F 27.7 / 食塩相当量 3.3	E 937 / P 33.8 / F 36.9 / 食塩相当量 6.9	E 652 / P 27.3 / F 16.8 / 食塩相当量 4.8	E 652 / P 27.3 / F 16.8 / 食塩相当量 4.8		
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ポークカレー コールスローサラダ フルーツ スープ	Christmas **ざくざくグリルチキン ホワイトガーリックソース** アスパラ茸炒め デザート ごはん・スープ	**ミックスフライ** 切干大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラのお浸し ごはん・味噌汁	**和風おろしハンバーグ** 揚げ里芋のt部マスタード 冷奴 ごはん・味噌汁	**チキンピザ風焼き** スナップエンドウとコーンのソテー ツナサラダ ごはん・スープ		
E 663 / P 17.0 / F 20.7 / 食塩相当量 4.8		E 805 / P 20.8 / F 25.5 / 食塩相当量 5.2	E 757 / P 28.0 / F 25,5 / 食塩相当量 5.2	E 783 / P 36.7 / F 29.2 / 食塩相当量 3.0		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
とんかつ　特製ソース 里芋のおかか煮 白菜の浅漬け ごはん・味噌汁	**味噌タンメン** 春巻き デザート	Christmas **贅沢ビーフストロガノフ** ポテトフライ＆サラダ デザート スープ	**オムライス** ビーンズサラダ フルーツ スープ	**ポークソテー** ごぼうサラダ デザート ごはん・味噌汁		
E 761 / P 22.1 / F 18.1 / 食塩相当量 6.6	E 807 / P 29.1 / F 23.7 / 食塩相当量 7.5		E 671 / P 23.8 / F 21.0 / 食塩相当量 3.2	E 793 / P 32.7 / F 30.0 / 食塩相当量 4.8		
				1日	2日	3日

冬季休業期間　12月27日(土)～1月4日(日)

本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました

※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