

朝食 5月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 29日	木曜日 30日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
				小倉トースト コーンサラダ ヨーグルト スープ E 601 P 19.2 F 23.2 食塩相当量 3.8		
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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 E 494 P 26.3 F 16.0 食塩相当量 3.8	タマゴサンド ごぼうのサラダ ヨーグルト スープ E 556 P 24.9 F 20.4 食塩相当量 4.1		
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
鮭の照り焼き 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁 E 417 P 23.5 F 5.4 食塩相当量 3.8	ツナスクランブル & サラダ ヤクルト パン スープ E 581 P 23.0 F 30.3 食塩相当量 3.2	厚揚げの肉野菜あん 納豆 ごはん 味噌汁 E 482 P 18.2 F 11.1 食塩相当量 3.9	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 E 473 P 18.1 F 12.0 食塩相当量 3.5	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 484 P 19.1 F 18.7 食塩相当量 3.5		
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
海老団子と野菜煮 梅とろろ ごはん 味噌汁 E 415 P 15.4 F 9.5 食塩相当量 4.3	スペニッシュオムレツ ヨーグルト パン スープ E 456 P 16.4 F 21.8 食塩相当量 2.2	海鮮野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁 E 518 P 20.7 F 15.6 食塩相当量 3.7	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 E 449 P 19.9 F 13.2 食塩相当量 3.3	フレンチトースト 彩サラダ フルーツ スープ E 495 P 19.2 F 19.5 食塩相当量 2.8		
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
ほきの柚子胡椒ソース 京風がんも ごはん 味噌汁 E 546 P 22.1 F 19.8 食塩相当量 4.2	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 E 589 P 24.8 F 26.0 食塩相当量 3.2	目玉焼き& ウィンナー タケノコの土佐煮 ご飯 味噌汁 E 533 P 21.3 F 20.7 食塩相当量 2.8	豚肉と蓮根のかき油炒め キャベツとツナの和え物 ご飯 味噌汁 E 406 P 16.5 F 9.4 食塩相当量 3.5	ハンバーガー 薄切りポテトサラダ ヨーグルト スープ E 495 P 19.2 F 19.5 食塩相当量 2.8		

※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

5月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 29日	木曜日 30日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日																																
																																						
				トマトストロガノフ グリーンサラダ フルーツ スープ																																		
				<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>732</td><td>25.0</td><td>21.7</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	732	25.0	21.7	3.8																										
E	P	F	食塩相当量																																			
732	25.0	21.7	3.8																																			
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																																
			麻婆茄子 青梗菜と小エビの中華炒め デザート ごはん・味噌汁	グリルポーク 粒マスタードソース アスパラ炒め デザート ごはん・味噌汁																																		
				<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>748</td><td>25.4</td><td>29.5</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	748	25.4	29.5	4.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>805</td><td>32.3</td><td>30.2</td><td>5.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	805	32.3	30.2	5.3																	
E	P	F	食塩相当量																																			
748	25.4	29.5	4.2																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
805	32.3	30.2	5.3																																			
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																																
明太カルボナーラ コーンサラダ フルーツ スープ		鯖の味噌煮 さつまいもの煮物 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 海草サラダ 大学芋 ごはん・味噌汁																																		
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>617</td><td>25.1</td><td>17.6</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	617	25.1	17.6	4.5		<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>935</td><td>34.0</td><td>37.0</td><td>7.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	935	34.0	37.0	7.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>652</td><td>27.3</td><td>16.8</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	652	27.3	16.8	4.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>861</td><td>25.8</td><td>32.4</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	861	25.8	32.4	5.0		
E	P	F	食塩相当量																																			
617	25.1	17.6	4.5																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
935	34.0	37.0	7.0																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
652	27.3	16.8	4.8																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
861	25.8	32.4	5.0																																			
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																																
チキンカレー コールスローサラダ フルーツ 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梅肉和え ごはん・味噌汁	和風おろしハンバーグ 揚げ里芋の粒マスタード和え 冷奴 ごはん・味噌汁	チキンピザ風焼き アスパラとコーンのソテー ツナサラダ ごはん・スープ																																		
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>652</td><td>17.0</td><td>19.9</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	652	17.0	19.9	4.8		<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>803</td><td>21.0</td><td>25.6</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	803	21.0	25.6	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>652</td><td>27.8</td><td>16.8</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	652	27.8	16.8	4.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>861</td><td>25.8</td><td>32.4</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	861	25.8	32.4	5.0		
E	P	F	食塩相当量																																			
652	17.0	19.9	4.8																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
803	21.0	25.6	5.4																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
652	27.8	16.8	4.8																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
861	25.8	32.4	5.0																																			
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31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 デザート		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 梅昆布の和風ソース ヘルシーごぼうサラダ デザート ごはん・味噌汁																																		
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>761</td><td>22.1</td><td>18.1</td><td>6.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	761	22.1	18.1	6.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>942</td><td>34.5</td><td>13.7</td><td>7.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	942	34.5	13.7	7.5		<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>758</td><td>27.8</td><td>23.6</td><td>5.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	758	27.8	23.6	5.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>776</td><td>36.5</td><td>29.1</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	776	36.5	29.1	3.0		
E	P	F	食塩相当量																																			
761	22.1	18.1	6.6																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
942	34.5	13.7	7.5																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
758	27.8	23.6	5.3																																			
E	P	F	食塩相当量																																			
776	36.5	29.1	3.0																																			

※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