

朝食

9月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 31日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	フィッシュサンド マカロニマリネ ヨーグルト スープ	豆腐ハンバーグ 中華春雨サラダ ごはん 味噌汁	ウインナーとポパイの スクランブル パン スープ ジョア	もやしと挽肉の炒め物 オクラ納豆 ごはん 味噌汁		
	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		
	495 18.2 18.9 2.8	471 16.2 11.3 4.1	580 21.4 28.7 3.3	501 18.9 16.5 3.7		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
マスの塩焼き 蒸し鶏と野菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	鶏団子のクリームシチュー ミモザサラダ パン ヤクルト	肉野菜炒め アボカド納豆 ごはん 味噌汁	小倉トースト コーンサラダ ヨーグルト スープ	ベーコンエッグ 青菜の磯部和え ごはん 味噌汁		
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		
411 23.1 5.9 2.5	665 19.9 25.2 3.7	546 18.2 18.5 4.2	473 13.1 15.2 2.6	452 17.1 12.2 2.6		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
鯖の味噌煮 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん 味噌汁	コーンチーズトースト マカロニサラダ スープ フルーツ	五目巾着と野菜の煮物 小松菜ときのこの旨煮 ごはん 味噌汁	和風スクランブルエッグ パン スープ ジョア	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		
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		
612 20.8 22.0 3.1	505 17.0 19.7 3.0	526 18.7 12.3 3.8	589 23.5 24.6 3.2	541 15.6 17.1 4.3		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
			スパニッシュオムレツ パン スープ ヨーグルト	海老炒り豆腐 里芋の煮っころがし ごはん 味噌汁		
			E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		
			568 22.5 24.0 2.9	566 24.4 12.4 4.7		
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
ホキのムニエル バジル焼き スナップエンドウの胡麻和え ごはん 味噌汁	タマゴサンド ごぼうサラダ ヨーグルト スープ	鶏つくね おろしソース いんげんの辛子和え ごはん 味噌汁				
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量				
550 20.6 16.3 3.3	507 11.1 29.3 4.2	445 16.9 6.8 4.8				

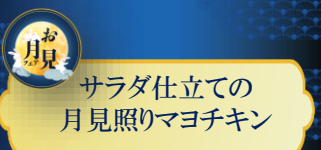
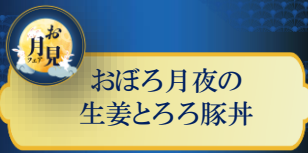
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

9月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 31日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日													
	ハニーマスタードチキン 金平ごぼう フルーツ ごはん・味噌汁	コムタンクッパ チョレギサラダ 大学芋＆胡麻団子	豚肉の山椒味噌漬焼き ズッキーニのナムル デザート ごはん・スープ	シーフードと菜の花の スパゲティ 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				
795	18.2	18.9	2.8	471	16.2	11.3	4.1	580	21.4	28.7	3.3	501	18.9	16.5	3.7				
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日													
	こぶしメンチカツ ＆ハムカツ 茄子の田楽 かぶのさっぱり和え ごはん・味噌汁	ビーフカレー ビーンズサラダ デザート スープ	豚肉の甘辛煮 キャロットラペ デザート ごはん・味噌汁	油淋鶏 ビーフン炒め フルーツ 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				
411	23.1	5.9	2.5	665	19.9	25.2	3.7	546	18.2	18.5	4.2	473	13.1	15.2	2.6	452	17.1	12.2	2.6
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日													
青椒肉絲 揚げワンタン甘酢ソース フルーツ ごはん・スープ		柚子塩ラーメン ブロッコリーのおかかチーズ和え デザート	タンドリーチキン 蓮根とひじきの和風クリーミーサラダ デザート ごはん・スープ	大人のお子様ランチ風 オクラの梅しそ和え デザート ごはん・味噌汁															
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
612	20.8	22.0	3.1	505	17.0	19.7	3.0	526	18.7	12.3	3.8	589	23.5	24.6	3.2	1,039	24.7	49.5	4.3
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日													
			回鍋肉 小松菜とカニカマの酢の物 デザート ごはん・スープ	トマトストロガノフ グリーンサラダ 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
568	22.5	24.0	2.9	566	24.4	12.4	4.7												
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日													
酸辣スンドゥブ 焼き餃子 デザート ごはん		シーフードミックスフライ モロヘイヤとひじきの煮浸し デザート ごはん・味噌汁																	
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量								
550	20.6	16.3	3.3	507	11.1	29.3	4.2	445	16.9	6.8	4.8								

※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