

# 朝食

# 3月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日				火曜日 3日				水曜日 4日				木曜日 5日				金曜日 6日				土曜日 7日	日曜日 8日		
<b>鯖のカレー照り焼き</b> おくらの柚子胡椒和え ごはん 味噌汁				<b>目玉焼き&amp; ソーセージステーキ</b> フルーツ パン スープ				<b>豚肉と根菜の煮物</b> なめ茸和え ごはん 味噌汁				<b>チキンとポテトのソテー</b> 青菜の胡麻和え ごはん 味噌汁				<b>フィッシュサンド</b> ごぼうサラダ ヨーグルト 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				
564	21.8	23.9	2.9	582	21.5	21.7	3.1	487	20.8	7.3	2.9	582	24.4	20.2	3.1	635	25.4	32.7	5.1				
9日				10日				11日				12日				13日				14日	15日		
<b>赤魚の韓国風焼き</b> ほうれん草とカニカマの卵とじ ごはん 味噌汁				<b>ツナスクランブルエッグ</b> フルーツ パン スープ				<b>挽肉と豆腐の煮込み</b> メンマと野菜の和え物 ごはん 味噌汁				<b>鶏の梅照り焼き</b> 納豆 ごはん 味噌汁				<b>クロックムッシュ</b> ミモザサラダ 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				
456	26.8	9.0	3.9	568	23.4	26.9	2.8	552	24.8	15.7	4.6	654	35.5	22.7	3.7	409	18.2	19.2	3.2				
16日				17日				18日				19日				20日				21日	22日		
<b>鮭の塩焼き</b> 五目金平 ごはん 味噌汁				<b>ポパイツナエッグ</b> デザート パン スープ				<b>海鮮野菜炒め</b> 納豆 ごはん 味噌汁				<b>ホットドック</b> ミックスサラダ ヤクルト スープ				<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;">  </div>							
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								
458	25.9	7.8	3.8	579	20.6	29.1	3.5	451	26.4	9.0	2.8	536	18.4	25.3	3.7								
23日				24日				25日				26日				27日				28日	29日		
<b>ホキの香味焼き</b> キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁				<b>さつま芋のクリームシチュー</b> グリーンサラダ パン				<b>豆腐のそぼろあん</b> れんこん土佐煮 ごはん 味噌汁				<b>かに玉</b> 青梗菜のナムル ごはん スープ				<b>ピザトースト</b> コーンサラダ フルーツ 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				
463	22.9	3.2	4.2	627	22.8	27.3	3.2	582	24.9	13.9	6.1	469	18.4	14.5	2.9	488	21.2	16.8	3.6				
30日				31日																			
<b>メバルの幽庵焼き</b> 人参の高菜炒め ごはん 味噌汁				<b>目玉焼き&amp; ソーセージステーキ</b> フルーツ パン スープ																			
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																
442	23.3	5.8	4.2	533	21.3	20.7	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

# 3月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日
<b>グリルポーク 粒マスタードソース</b> かぼちゃサラダ デザート ごはん・スープ E P F 食塩相当量 832 31.3 30.6 4.7	 <b>近江 ちゃんぽん</b>	<b>ソースカツ丼</b> にんにくの芽炒め デザート 味噌汁 E P F 食塩相当量 739 18.8 20.5 4.5	<b>ホキのパン粉焼き&amp; はんぺんソテー</b> 温野菜サラダ フルーツ ごはん・スープ E P F 食塩相当量 590 30.4 8.3 3.9	<b>蒸し鶏のクルマ味噌だれ</b> 青梗菜と小エビの中華炒め ミニサラダ ごはん・スープ E P F 食塩相当量 669 38.7 17.4 3.6		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
<b>牛肉の黒胡椒炒め 海草サラダ</b> 大学芋 ごはん ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 851 25.7 34.1 2.7	 <b>鶏ちゃん</b>	<b>鯖の明太マヨ焼き</b> ビーフン炒め 水菜の和風サラダ ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 785 34.5 29.5 4.5	<b>オムライスホワイトソース</b> 彩りサラダ フルーツ スープ E P F 食塩相当量 635 26.6 15.6 4.3	<b>豚肉とキムチ炒め</b> 枝豆のサラダ 豆腐プリン ごはん・スープ E P F 食塩相当量 726 29.3 27.3 3.1		
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
<b>ガパオライス</b> ズッキーニナムル フルーツ 味噌汁 E P F 食塩相当量 748 21.1 28.2 4.8	<b>チキンチーズ焼き</b> コールスローサラダ デザート ごはん・スープ E P F 食塩相当量 843 34.9 32.3 3.7	<b>サーモンときのこの 豆乳クリームスパゲティ</b> 焼売 クラシックポテトサラダ スープ E P F 食塩相当量 809 36.8 31.3 4.8	<b>和風ハンバーグ</b> アスパラとコーンソテー デザート ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 724 25.6 18.0 4.9	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;">  </div>		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
<b>ポークソテー オニオンソース</b> ビーンズサラダ デザート ごはん・スープ E P F 食塩相当量 776 30.3 29.1 3.0	 <b>バラ焼き丼</b>	<b>鶏肉の柚子胡椒焼き</b> 白菜のピーナッツ和え フルーツ ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 736 31.5 23.9 5.0	<b>さばの煮付け</b> 春雨と豚肉の炒め 卵豆腐 ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 906 35.4 39.3 6.0	<b>ごろっと野菜のチキンカレー</b> カラフルサラダ デザート スープ E P F 食塩相当量 696 20.5 24.5 4.0		
30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
<b>ゆで豚の生姜味噌だれ</b> 春巻 メンマとキャベツの塩昆布和え ごはん・味噌汁 E P F 食塩相当量 713 34.5 18.5 4.5	<b>中華丼</b> ツナサラダ デザート ごはん・スープ E P F 食塩相当量 723 30.8 22.2 5.8					

※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