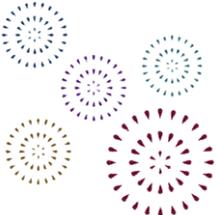


朝食

7月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 30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
	オムレツ デミきのソース 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	挽肉と豆腐の煮込み チンゲン菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	たまごサンド ごぼうサラダ ヨーグルト スープ		
	E: 507 P: 15.2 F: 19.1 食塩相当量: 2.9	E: 506 P: 21.1 F: 7.9 食塩相当量: 2.9	E: 639 P: 26.9 F: 18.2 食塩相当量: 4.8	E: 515 P: 12.0 F: 29.6 食塩相当量: 4.2		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
鮭の照り焼き 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	ツナスクランブル 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: 529 P: 29.3 F: 6.6 食塩相当量: 5.1	E: 598 P: 23.8 F: 27.8 食塩相当量: 2.7	E: 613 P: 28.4 F: 18.3 食塩相当量: 2.8	E: 502 P: 20.4 F: 9.3 食塩相当量: 3.9	E: 517 P: 19.1 F: 20.7 食塩相当量: 3.0		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
海老団と野菜の煮物 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	五目野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁	豆腐とアサリのチャンプル 青菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	ハンバーガー 薄切りポテトサラダ フルーツ スープ		
E: 422 P: 11.6 F: 3.5 食塩相当量: 4.5	E: 580 P: 23.6 F: 25.6 食塩相当量: 3.0	E: 45 P: 27.8 F: 15.4 食塩相当量: 3.5	E: 538 P: 24.6 F: 13.5 食塩相当量: 4.7	E: 538 P: 19.0 F: 24.6 食塩相当量: 3.6		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	鶏肉のカレークリーム煮 ミモザサラダ パン ヤクルト	目玉焼き\$ ウイナー たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	豚肉と蓮根のカキ油炒め 野菜とツナの和え物 ごはん 味噌汁	フレンチトースト 彩りサラダ フルーツ スープ		
	E: 776 P: 28.7 F: 35.7 食塩相当量: 3.8	E: 565 P: 19.6 F: 18.1 食塩相当量: 4.3	E: 574 P: 19.7 F: 18.9 食塩相当量: 2.7	E: 639 P: 26.0 F: 28.0 食塩相当量: 2.7		
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
ホキの柚子胡椒ソース 京がも煮 ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト 冬瓜と鶏肉のコンソメ煮 パン スープ	イカと小松菜の炒め物 キャベツの胡麻酢和え ごはん 味噌汁	麩のチャンプル 納豆海苔あん ごはん 味噌汁			
E: 485 P: 24.6 F: 6.7 食塩相当量: 4.6	E: 532 P: 17.4 F: 23.2 食塩相当量: 3.5	E: 504 P: 20.1 F: 11.5 食塩相当量: 3.8	E: 538 P: 24.3 F: 14.7 食塩相当量: 4.1			

※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 7月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 30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
	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 E: 839 P: 42.8 F: 25.3 食塩相当量: 4.7	鯖と挽肉の ひつまぶし風 冬瓜のカニ風味あん h学際の柚香和え (ごはん・すまし汁) E: 630 P: 28.7 F: 15.2 食塩相当量: 4.7		グリルポーク粒マスタードソース にんにくの芽炒め デザート ごはん・味噌汁 E: 845 P: 32.1 F: 30.3 食塩相当量: 5.3		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
トマトのごちそうパスタ コーンサラダ デザート スープ E: 629 P: 18.4 F: 10.2 食塩相当量: 3.2	豚肉のキムチ炒め 枝豆のサラダ フルーツ ごはん・スープ E: 735 P: 25.7 F: 27.8 食塩相当量: 3.3	鯖の葱だく香味ソース さつま揚げの煮物 タラモサラダ ごはん・味噌汁 E: 1,072 P: 34.4 F: 48.2 食塩相当量: 7.6	ガパオライス 温野菜サラダ デザート スープ E: 716 P: 29.3 F: 17.1 食塩相当量: 4.8	牛皿 海藻サラダ 大学芋 ごはん・味噌汁 E: 900 P: 25.7 F: 32.3 食塩相当量: 4.8		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ポークカレー アスパラサラダ フルーツ スープ E: 666 P: 16.9 F: 19.6 食塩相当量: 4.5	鶏肉の塩だれ焼き コールスローサラダ モロヘイヤのお浸し ごはん・かきたま汁 E: 711 P: 32.9 F: 22.0 食塩相当量: 4.3	ミックスフライ 切干大根の炒め煮 デザート ごはん・味噌汁 E: 886 P: 18.1 F: 23.7 食塩相当量: 4.7	夏野菜の豚しゃぶ 揚げ里芋の粒マスタード和え 冷奴 ごはん・味噌汁 E: 769 P: 35.8 F: 23.6 食塩相当量: 2.9	チキンのピザ風焼き スナップエンドウとコーンのソテー デザート ごはん・スープ E: 868 P: 34.8 F: 30.3 食塩相当量: 2.7		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
		メバルのフリッター タルタルソース 肉団子照り焼き 卵豆腐 ごはん・味噌汁 E: 700 P: 30.7 F: 16.6 食塩相当量: 4.5	鶏肉の塩だれ焼き ビーフン炒め 枝豆サラダ ごはん・スープ E: 797 P: 36.5 F: 27.2 食塩相当量: 4.1	ジャージャーうどん ヘルシーごぼうサラダ デザート スープ E: 857 P: 30.9 F: 24.2 食塩相当量: 3.5		
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日
ポークソテー 梅と昆布の和風ソース 春巻 たたき胡瓜 ごはん・味噌汁 E: 961 P: 25.6 F: 30.2 食塩相当量: 3.5	バターチキンカレー ミックスサラダ デザート スープ E: 885 P: 33.2 F: 34.2 食塩相当量: 4.9	とんかつ特製ソース 里芋のおかか煮 フルーツ ごはん・味噌汁 E: 857 P: 32.8 F: 29.5 食塩相当量: 5.0	揚げアジのサラダ仕立て 春雨のカレー風味 人参とレーズンのラペ ごはん・スープ E: 857 P: 32.8 F: 29.5 食塩相当量: 5.0			

※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