

朝食

9月 Monthly Menu

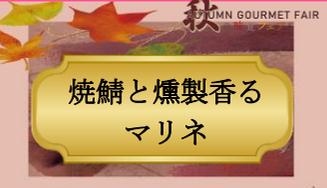
清和寮

月曜日 1日				火曜日 2日				水曜日 3日				木曜日 4日				金曜日 5日				土曜日 6日		日曜日 7日	
バサのゆかり塩焼き 竹輪と糸こんにゃくの炒り煮 ごはん 味噌汁				カレージャーマンポテト チーズのせ ヤクルト パン スープ				豚ひき肉ともやしの炒め物 納豆 ごはん 味噌汁				高野豆腐とあさりの卵とじ 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁				ハンバーガー 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				
383	16.4	4.5	5.2	527	16.6	20.1	2.9	542	24.8	19.7	3.2	551	28.2	14.9	5.8	424	20.3	16.3	3.2	13日		14日	
8日				9日				10日				11日				12日				13日		14日	
メバルの醤油麹焼き 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁				チーズスクランブル 彩りサラダ パン スープ				豆腐ハンバーグ 中華春雨サラダ ごはん 味噌汁				目玉焼き & ウィナー 京がんも煮 ごはん 味噌汁				小倉トースト コールスローサラダ 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				
410	22.6	4.1	4.0	535	23.2	27.0	2.8	523	17.8	14.6	4.9	625	22.0	29.9	4.0	557	17.5	19.3	2.8	20日		21日	
15日				16日				17日				18日				19日				20日		21日	
				さわらの柚子味噌焼き 冬瓜のカニ風味あん ごはん すまし汁				ロールキャベツと野菜のトマト煮 ジョア パン				ポークチャンプルー 青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁				そばろエッグトースト ミックスサラダ 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				
436	23.7	8.9	4.1	609	22.3	27.2	2.7	499	22.2	16.5	3.9	483	29.2	19.8	3.7	27日		28日					
22日				23日				24日				25日				26日				27日		28日	
鮭の塩焼き 卵の花 ごはん 味噌汁								ポトフ ハッシュドポテト パン				肉野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁				グラタントースト クリーンサラダ 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				
438	26.5	8.4	2.9	672	16.6	37.4	4.5	535	23.9	17.8	3.5	415	17.6	14.7	2.8	4日		5日					
29日				30日				1日				2日				3日				4日		5日	
鯖のカレー照り焼き おくらの柚子胡椒和え ごはん 味噌汁				目玉焼き & ソーセージステーキ 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																
564	21.8	23.9	2.9	582	21.5	21.7	3.1																

※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 9月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 1日				火曜日 2日				水曜日 3日				木曜日 4日				金曜日 5日				土曜日 6日		日曜日 7日	
麻婆豆腐 焼き餃子 海草サラダ ごはん・スープ				豚しゃぶ胡麻だれ ホタテ風味フライ デザート ごはん・味噌汁				あじの山賊焼き なすの胡麻酢和え デザート ごはん・味噌汁				ビーフストロガノフ ミモザサラダ フルーツ スープ				味噌だれ鶏天井 ひじきの煮付け 白菜の生姜醤油和え すまし汁							
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				
858	34.7	35.2	4.9	701	33.1	18.3	3.7	675	30.4	10.0	5.1	725	21.8	35.2	2.1	837	31.9	21.1	4.8	13日		14日	
8日  豚肉と揚げ茄子 月見っこ照り丼				9日 ハニーマスタードチキン さつまいの金平 カリフラワーのマリネ ごはん・スープ				10日 天ぷら盛り合わせ 肉団子 デザート ごはん・すまし汁				11日 コムタンクッパ 海鮮焼売 デザート (クッパスープ)				12日 チキンガーリック きのこソース 小松菜のピリ辛ナムル フルーツ 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				
887	33.7	34.0	4.3	868	33.5	31.3	4.5	908	22.0	24.6	4.1	823	24.1	35.7	5.1	495	27.3	26.4	4.3	20日		21日	
15日 				16日 スパゲティボロネーゼ ピーマン肉詰めフライ ビーンズサラダ スープ				17日 イカたっぷり八宝菜 冷奴 デザート ごはん・スープ				18日  焼鯖と燻製香る マリネ				19日 チキン南蛮 茎わかめのさっぱり和え フルーツ 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				
692	29.8	17.3	3.8	694	37.8	16.1	4.2	847	30.3	36.7	5.3	984	33.0	50.4	5.8	27日		28日					
22日 ジンジャーポークカレー 切干大根のハリハリ和え 卵豆腐 スープ				23日 				24日 鶏肉の塩だれ焼き たまごサラダ フルーツ ごはん・味噌汁				25日 天津飯 茄子とトマトマリネ デザート スープ				26日 豚の生姜焼き さつまいもレモン煮 フルーツ 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				
668	24.1	22.1	4.8	756	32.2	28.2	4.6	876	32.3	27.1	3.9	768	28.6	24.6	3.8	4日		5日					
29日 グリルポーク 粒マスタードソース かぼちゃサラダ デザート ごはん・スープ				30日  旬を味わう 焼ききのこ蕎麦				1日 				2日 				3日 							
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				
832	31.3	30.6	4.7	612	26.9	20.9	7.9																

※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