

朝食 4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
	鮭の塩焼き&焼売 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	目玉焼き&ナゲット フルーツ パン スープ	豚肉と根菜の甘辛煮 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁	フィッシュサンド かぼちゃサラダ ヨーグルト スープ		
	E: 606 P: 29.4 F: 20.0 食塩相当量: 3.7	E: 858 P: 26.9 F: 30.8 食塩相当量: 3.1	E: 531 P: 22.1 F: 9.7 食塩相当量: 4.2	E: 483 P: 18.9 F: 20.0 食塩相当量: 3.1		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
鯖の塩焼き 里芋のそぼろ煮 ごはん 味噌汁	トマトスクランブル ヨーグルト パン スープ	挽き肉と豆腐に煮込み メンマと野菜の和え物 ごはん 味噌汁	鶏じゃが キムチ納豆 ご飯 味噌汁	クロックムッシュ ミモザサラダ フルーツ スープ		
E: 607 P: 23.8 F: 22.9 食塩相当量: 3.2	E: 595 P: 22.7 F: 25.5 食塩相当量: 2.7	E: 608 P: 26.4 F: 17.3 食塩相当量: 4.7	E: 682 P: 27.0 F: 17.3 食塩相当量: 4.3	E: 462 P: 19.2 F: 18.9 食塩相当量: 3.1		
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
メバルの照り焼き 茄子の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	オムレツ&ポテトサラダ ゼリー パン スープ	肉野菜炒め 菜の花のとろろ和え ごはん 味噌汁	2種の鶏つくね 青梗菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	ホットドック ふわふわ卵のチーズサラダ スープ		
E: 484 P: 23.3 F: 10.0 食塩相当量: 3.3	E: 486 P: 15.4 F: 9.3 食塩相当量: 4.1	E: 444 P: 16.0 F: 7.9 食塩相当量: 3.4	E: 673 P: 16.8 F: 32.4 食塩相当量: 3.4	E: 500 P: 19.4 F: 14.1 食塩相当量: 3.0		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
さわらの洋風西京焼き じゃが芋の明太ソテー ごはん すまし汁	ピザトースト 彩りサラダ フルーツ スープ	海老豆腐の旨煮 鶏そぼろ納豆 ごはん 味噌汁	巣ごもり風エッグ パンプキンサラダ パン スープ	イカと豚肉の白菜ピリ辛煮 わかめとザーサイの和え物 ごはん 味噌汁		
E: 535 P: 23.5 F: 13.1 食塩相当量: 4.1	E: 431 P: 17.7 F: 14.0 食塩相当量: 3.1	E: 586 P: 31.1 F: 17.1 食塩相当量: 4.2	E: 580 P: 19.7 F: 28.8 食塩相当量: 3.3	E: 470 P: 19.5 F: 11.8 食塩相当量: 3.9		
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
赤魚の韓国風焼き 白菜の柚香和え ごはん すまし汁		フレンチトースト 蒸し鶏と野菜のマリネ スープ				
E: 448 P: 22.4 F: 6.6 食塩相当量: 3.3		E: 511 P: 24.7 F: 17.6 食塩相当量: 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。
 ※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食 4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	
	SPECIAL ハンバーグ & エビフライ カラフルサラダ イチゴムース	和風きのこパスタ ツナサラダ フルーツ 肉団子のトマトスープ	チキン南蛮 さつま芋の甘煮 海藻サラダ ごはん・味噌汁	ポークカレー トマトサラダ イチゴクレープ スープ			
	E: 829 P: 28.9 F: 24.0 食塩相当量: 4.5	E: 605 P: 24.5 F: 14.4 食塩相当量: 5.9	E: 1,116 P: 32.8 F: 55.0 食塩相当量: 4.1	E: 780 P: 18.9 F: 29.3 食塩相当量: 4.9			
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
豚肉のキムチ炒め 枝豆のサラダ フルーツ ごはん・スープ	ホキのタンドリー風 ラタトゥイユキッシュ たたき胡瓜 ごはん・スープ	春色ビビンバ 和風サラダ デザート スープ	明石焼き風 唐揚げ 春雨サラダ デザート ごはん・味噌汁	オムライス ナポリタン 温野菜サラダ フルーツ スープ			
E: 705 P: 25.7 F: 26.2 食塩相当量: 3.5	E: 607 P: 25.8 F: 11.0 食塩相当量: 4.5	E: 689 P: 26.6 F: 18.2 食塩相当量: 4.5	E: 846 P: 29.4 F: 38.3 食塩相当量: 4.8	E: 834 P: 20.6 F: 33.5 食塩相当量: 5.6			
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
ゆで豚の コチュジャンソース 春巻き フルーツ ごはん・味噌汁	チキンチーズ焼き コールスローサラダ デザート ごはん・スープ	麻婆豆腐 三色ナムル デザート スープ	鯖の大葉味噌焼き さつま芋レモン煮 葉野菜のサラダ すまし汁	八宝菜 餃子 フルーツ スープ			
E: 780 P: 28.5 F: 16.5 食塩相当量: 4.3	E: 917 P: 27.1 F: 39.8 食塩相当量: 4.2	E: 895 P: 34.5 F: 33.3 食塩相当量: 5.1	E: 858 P: 28.3 F: 31.2 食塩相当量: 3.8	E: 722 P: 23.6 F: 21.2 食塩相当量: 5.6			
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
チキンのトマト煮 切干大根と枝豆のサラダ フルーツ ごはん・味噌汁	たっぷりキャベツ 辛味噌タンメン ニラまんじゅう デザート	ハヤシライス カラフルサラダ デザート スープ	チーズダッカルビ丼 スキーニのナムル ジョア スープ	とんかつ 茄子とトマトのマリネ フルーツ ごはん・味噌汁			
E: 748 P: 31.8 F: 21.9 食塩相当量: 3.7	E: 851 P: 28.3 F: 33.8 食塩相当量: 8.3	E: 754 P: 18.9 F: 27.7 食塩相当量: 3.6	E: 808 P: 28.4 F: 20.9 食塩相当量: 4.0	E: 772 P: 20.3 F: 23.3 食塩相当量: 4.9			
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	
ハミーセサミチキン 花野菜のペペロンチーノ フルーツ ごはん・味噌汁		豚すき焼き風 温泉卵 デザート ごはん・味噌汁					
E: 851 P: 31.4 F: 29.7 食塩相当量: 3.8		E: 865 P: 34.3 F: 23.9 食塩相当量: 5.3					

※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。
 ※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質