

朝食

4月 Monthly Menu

明倫館

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&温泉卵 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ナゲット スナップエンドウのサラダ 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	鶏肉と豆腐のチャンプル ピリ辛塩キャベツ ごはん 味噌汁		
	E: 749 P: 36.3 F: 25.1 食塩相当量: 3.9	E: 771 P: 30.6 F: 30.3 食塩相当量: 3.9	E: 670 P: 22.9 F: 15.7 食塩相当量: 4.0	E: 742 P: 31.3 F: 28.8 食塩相当量: 4.0		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
鯖の塩焼き&ミートボール かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 味噌汁	鶏じゃが 納豆 ごはん 味噌汁	トマトスクランブルエッグ ポテトサラダ パン スープ	鶏肉と厚揚げの味噌炒め きのことクラ ごはん すまし汁	肉団子のカレークリームシチュー そら豆マカロニサラダ ごはん プリン		
E: 738 P: 27.9 F: 26.0 食塩相当量: 3.3	E: 800 P: 31.2 F: 20.3 食塩相当量: 3.9	E: 681 P: 24.5 F: 27.3 食塩相当量: 4.7	E: 581 P: 21.2 F: 12.1 食塩相当量: 3.7	E: 862 P: 26.2 F: 20.7 食塩相当量: 5.0		
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	肉野菜炒め 菜の花のとろろ和え ごはん 味噌汁	オムレツ&ハッシュドポテト イチゴヨーグルト パン スープ	2種の鶏つくね 大根サラダ ごはん 味噌汁	五目チャーハン エビ焼売 中華スープ		
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
鯖の洋風西京焼き じゃが芋の明太ソテー ごはん すまし汁	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	巣ごもり風エッグ ジャーマン南瓜 パン スープ	海老と豆腐の旨煮 鶏そぼろ納豆 ごはん 味噌汁	かに玉 ツナと大根のサラダ ごはん 中華スープ		
E: 606 P: 24.7 F: 13.3 食塩相当量: 4.1	E: 541 P: 20.7 F: 12.0 食塩相当量: 3.9	E: 668 P: 24.6 F: 25.7 食塩相当量: 4.9	E: 657 P: 32.3 F: 17.3 食塩相当量: 4.2	E: 589 P: 21.2 F: 17.3 食塩相当量: 2.7		
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
赤魚の韓国風焼き キャベツと竹輪の和え物 ごはん すまし汁		チーズスクランブルエッグ 蒸し鶏と野菜のマリネ パン スープ				
E: 557 P: 26.6 F: 8.4 食塩相当量: 3.6		E: 718 P: 31.8 F: 28.2 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。
 ※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

4月 Monthly Menu

明倫館

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 ごはん・味噌汁	あんかけ炒飯 きのこあんかけ 焼き餃子 フルーツ 中華スープ	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 コロッケ 卵サラダ スープ			
	E: 973 P: 31.3 F: 24.5 食塩相当量: 4.2	E: 868 P: 30.7 F: 22.6 食塩相当量: 5.5	E: 1,223 P: 35.1 F: 51.6 食塩相当量: 4.0	E: 1,085 P: 28.0 F: 41.1 食塩相当量: 5.7			
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	
豚肉の黒胡椒焼き 春巻き メンマと野菜の和え物 ごはん・味噌汁	クリームコロッケ & チーズメンチカツ 金平ごぼう フルーツ ごはん・味噌汁	明太釜玉うどん 豚肉と白菜の旨煮 奴 ゆかりごはん	明石焼き風 唐揚げ 人参のそぼろ炒め キウイヨーグルト 味噌汁	とり〜り卵の オムカレー エビカツ 温野菜サラダ スープ			
E: 981 P: 38.2 F: 33.3 食塩相当量: 3.3	E: 1,040 P: 24.8 F: 28.8 食塩相当量: 3.5	E: 890 P: 36.7 F: 20.5 食塩相当量: 5.5	E: 1,014 P: 36.5 F: 30.6 食塩相当量: 5.0	E: 1,094 P: 30.4 F: 40.6 食塩相当量: 6.1			
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
豚肉の葱南蛮 根菜の煮物 ゼリー ごはん・味噌汁	チキンレモンペッパー焼き コーンとブロッコリーのマヨ和え 卵豆腐 ごはん・オニオンスープ	麻婆ビビンバ丼 春巻き デザート 味噌汁	地中海風スープ スパゲティ さつま芋レモン煮 野菜のゆかり和え ごはん	挽き肉カレー 豆腐ハンバーグ クリーンサラダ コンソメスープ			
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: 923 P: 26.1 F: 33.3 食塩相当量: 3.1	E: 953 P: 35.4 F: 37.2 食塩相当量: 4.9	E: 898 P: 33.5 F: 33.5 食塩相当量: 4.5			
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
チキンピザ風焼き 切干大根と枝豆のサラダ フルーツ ごはん・味噌汁	たっぷりキャベツの 辛味噌タンメン 煮卵 ニラまんじゅう わかめごはん	とんかつ ビーフン炒め 茄子とトマトのマリネ ごはん・味噌汁	チーズダッカルビ丼 スッキーコのナムル デザート スープ	ハヤシライス デミグラスソース クリームコロッケ ミモザサラダ スープ			
E: 860 P: 35.9 F: 22.8 食塩相当量: 2.8	E: 1,100 P: 38.0 F: 38.8 食塩相当量: 10.0	E: 1,024 P: 25.3 F: 30.1 食塩相当量: 5.4	E: 1,034 P: 33.4 F: 27.2 食塩相当量: 4.6	E: 1,055 P: 27.4 F: 42.2 食塩相当量: 4.1			
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	
ハニーセサミチキン 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 里芋のコチュジャン煮 温泉卵 ごはん・味噌汁					
E: 1,045 P: 48.5 F: 26.1 食塩相当量: 4.6		E: 949 P: 36.8 F: 24.4 食塩相当量: 5.7					

※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