朝食 3月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1日	2日	3日
				ベーコンエッグ＆サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 408 P 15.3 F 16.5 食塩相当量 3.6	ロールパンサンド 小鉢 スープ E 432 P 15.4 F 19.8 食塩相当量 2.3	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
ほっけの一夜干し 小鉢 ごはん 味噌汁 E 398 P 20.8 F 9.9 食塩相当量 4.7	ジャーマンポテト＆サラダ 小鉢 パン スープ E 488 P 11.2 F 18.9 食塩相当量 2.7	もやしと挽肉の炒め物 小鉢 ごはん 味噌汁 E 507 P 24.3 F 19.9 食塩相当量 3.9	ピザトースト 小鉢 スープ E 374 P 19.2 F 12.5 食塩相当量 2.9	車麸と野菜の柳川風 小鉢 ごはん 味噌汁 E 428 P 18.9 F 11.1 食塩相当量 5.1	ウインナー＆サラダ 小鉢 パン スープ E 552 P 13.1 F 27.4 食塩相当量 2.9	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
スクランブルエッグ ＆サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 453 P 21.4 F 16.4 食塩相当量 3.9	ハンバーガー＆サラダ 小鉢 スープ E 435 P 19.6 F 12.9 食塩相当量 3.1	豆腐ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 480 P 16.7 F 20.1 食塩相当量 4.8	目玉焼き＆ハムソテー 小鉢 パン スープ E 486 P 16.0 F 18.9 食塩相当量 2.6	さつま揚げと野菜煮 小鉢 ごはん 味噌汁 E 416 P 19.4 F 6.9 食塩相当量 4.1	グラタントースト 小鉢 スープ E 338 P 13.7 F 15.2 食塩相当量 2.9	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ベーコンエッグ＆サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 402 P 15.6 F 16.4 食塩相当量 3.5	ロールキャベツ 小鉢 パン E 457 P 13.0 F 20.9 食塩相当量 2.4		ツナコーントースト 小鉢 スープ E 352 P 17.8 F 12.2 食塩相当量 2.4	ポークチャンプルー 小鉢 ごはん 味噌汁 E 470 P 23.8 F 17.1 食塩相当量 4.7	フランクフルト＆サラダ 小鉢 パン スープ E 447 P 12.4 F 18.0 食塩相当量 2.7	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
肉野菜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁 E 477 P 22.8 F 17.9 食塩相当量 3.6	オムレツ＆サラダ 小鉢 パン スープ E 534 P 20.0 F 25.8 食塩相当量 2.2	厚揚げと小松菜の炒め物 小鉢 ごはん 味噌汁 E 514 P 21.9 F 19.1 食塩相当量 4.5	ポトフ＆サラダ 小鉢 パン E 548 P 13.9 F 28.9 食塩相当量 3.6	ハムエッグ＆サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 347 P 15.5 F 9.7 食塩相当量 3.7	照り焼きバーガー ＆サラダ 小鉢 スープ E 479 P 18.3 F 17.7 食塩相当量 3.7	

※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。※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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1日	2日	3日
				バーベキュービーフ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 724 P 27.5 F 27.0 食塩相当量 6.2	鶏肉の醤油麹焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E 777 P 34.8 F 25.0 食塩相当量 4.4	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
麻婆豆腐 小鉢 ごはん スープ E 852 P 36.6 F 34.2 食塩相当量 4.4	豚しゃぶ胡麻だれ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 750 P 33.8 F 29.6 食塩相当量 4.8	けんちんうどん 小鉢 E 636 P 19.6 F 13.1 食塩相当量 7.5	鶏肉の山賊焼き 小鉢 ごはん スープ E 813 P 32.1 F 31.2 食塩相当量 5.5	メンチカツ＆ クリームコロッケ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 859 P 27.3 F 31.0 食塩相当量 4.6	雑穀の日 Taco rice 雑穀タコライス 小鉢・スープ	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
回鍋肉 小鉢 ごはん スープ E 810 P 27.4 F 28.7 食塩相当量 5.6	ハニーマスタードチキン 小鉢 ごはん 味噌汁 E 895 P 34.8 F 29.1 食塩相当量 5.4	さばの味噌煮 小鉢 ごはん すまし汁 E 932 P 32.3 F 34.3 食塩相当量 4.1	SPICE FAIR スパイスフェア 山椒香る 汁なし坦々麺 小鉢	チキンカツ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 769 P 31.2 F 26.1 食塩相当量 5.2	ポークグリル シャリアピンソース 小鉢 ごはん スープ E 808 P 30.6 F 31.0 食塩相当量 3.7	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ミートソース スパゲティー 小鉢 スープ E 732 P 26.0 F 24.0 食塩相当量 5.6	豚肉の生姜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁 E 773 P 29.7 F 31.7 食塩相当量 5.0	春分の日	和風ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁 E 730 P 25.0 F 22.3 食塩相当量 6.6	佐賀県 シシリアン ライス 当地グルメ LOCAL GOURMET 小鉢・スープ	あじの山賊焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E 687 P 30.8 F 10.5 食塩相当量 6.0	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
チキン南蛮 小鉢 ごはん 味噌汁 E 868 P 41.0 F 33.1 食塩相当量 7.6	豚肉の黒胡椒焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E 895 P 38.3 F 36.5 食塩相当量 5.4	オムライス 小鉢 スープ E 792 P 23.8 F 17.9 食塩相当量 3.4	鶏肉の塩だれ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E 779 P 32.1 F 28.1 食塩相当量 4.2	八宝菜 小鉢 ごはん スープ E 752 P 27.0 F 22.5 食塩相当量 5.3	チキンカレー 小鉢 スープ E 806 P 18.4 F 25.5 食塩相当量 3.9	

※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