

朝食

9月 Monthly Menu

明倫館

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 五目しんじょ煮 ごはん 味噌汁	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ フルーツ缶 パン スープ	高野豆腐とあさりの 卵とじ 納豆 ごはん 味噌汁	つくね&野菜ソテー 茎わかめのさっぱり和え ごはん 味噌汁		
E 506 P 21.4 F 6.8 食塩相当量 4.8	E 615 P 25.1 F 15.4 食塩相当量 3.9	E 702 P 28.9 F 30.2 食塩相当量 4.4	E 665 P 34.7 F 17.4 食塩相当量 6.0	E 521 P 19.8 F 11.0 食塩相当量 4.8		
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
アジの梅かつお焼き 棒棒鶏 ごはん 味噌汁	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め ごはん 味噌汁	照り焼きバーガー 温野菜 和風ポトフ	親子煮 山菜おろし ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト& ソーセージステーキ ヨーグルト ごはん スープ		
E 568 P 29.3 F 11.9 食塩相当量 3.2	E 644 P 15.6 F 16.2 食塩相当量 4.8	E 526 P 25.2 F 24.4 食塩相当量 3.6	E 611 P 25.4 F 15.1 食塩相当量 4.0	E 623 P 17.8 F 10.2 食塩相当量 3.5		
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
 敬老の日	さわらの柚子味噌焼き ジャーマンかぼちゃ ごはん 味噌汁	ミートボールと野菜の トマトスープ そら豆マカロニサラダ パン	鶏と野菜の炒め物 納豆 ごはん 味噌汁	ハムエッグ& イカステーキ ポテトサラダ ごはん 味噌汁		
	E 569 P 25.2 F 12.7 食塩相当量 3.8	E 696 P 23.5 F 25.9 食塩相当量 3.7	E 566 P 29.0 F 13.3 食塩相当量 2.5	E 577 P 25.0 F 12.4 食塩相当量 3.1		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
マスの塩焼き 挽肉と竹の子の醤油炒め ごはん 味噌汁	 秋分の日	焼きそばドック& たまごサンド サラダ スープ	豚肉と玉葱の和風炒め なすのガーリックマリネ ごはん 味噌汁	鶏肉とさつま芋の煮物 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁		
E 530 P 28.0 F 10.2 食塩相当量 3.9		E 687 P 16.0 F 31.1 食塩相当量 5.0	E 631 P 21.2 F 18.5 食塩相当量 4.3	E 675 P 21.5 F 13.2 食塩相当量 3.9		
29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
鯖の照り焼き れんこん土佐煮 ごはん 味噌汁	鶏肉と冬瓜の旨煮 納豆 ごはん 味噌汁					
E 683 P 25.2 F 23.0 食塩相当量 5.4	E 626 P 26.7 F 16.5 食塩相当量 2.9					

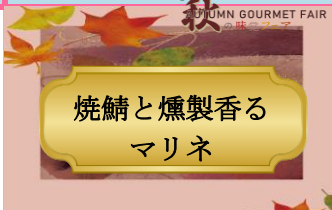
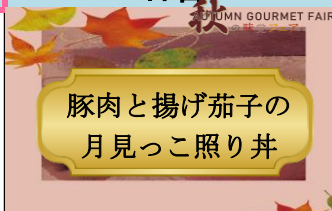
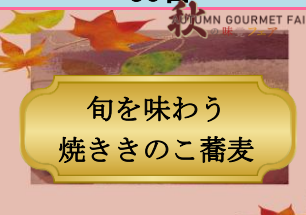
※仕入れの都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。※当食堂のお米は純国産米を使用しております。

※E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

夕食

9月 Monthly Menu

明倫館

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	
豚肉ときゃべつの ペペロンソテー 里芋の煮っころがし ピリ辛もやし ごはん・味噌汁				濃厚札幌味噌ラーメン 海鮮焼売 小松菜と茸の中華炒め ごはん				味噌だれ鶏天井 冬瓜のかにかまあん デザート ごはん・すまし汁				ポークソテー玉葱酢ソース 青菜のオイスターソース炒め わかめの酢の物 ごはん・味噌汁				チキンクリームライス カレーコロッケ ミモザサラダ 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				
849	30.1	23.4	5.8	1,081	37.1	42.7	9.3	1,073	43.5	22.6	5.2	984	41.4	31.4	6.1	1,077	36.1	40.5	9.4				
8日				9日				10日				11日				12日				13日		14日	
豚肉と野菜の 味噌バター炒め 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのマリネ ごはん・味噌汁				チキンカチャトーラ 小松菜の菜種和え フルーツ ごはん・スープ				 焼鯖と燻製香る マリネ				牛肉ごぼううどん ニンニクの芽炒め デザート ごはん				オニオンポークカレー ツナマヨフライ 豆腐サラダ 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				
950	31.3	33.7	6.8	94	40.7	30.1	3.7	910	30.5	38.1	3.7	944	26.3	28.7	9.2	933	29.9	29.4	4.3				
15日				16日				17日				18日				19日				20日		21日	
 敬老の日				スパゲティボロネーゼ ピーマンの肉詰めフライ コーンサラダ ごはん・スープ				 豚肉と揚げ茄子の 月見っこ照り丼				天ぷら盛り合わせ ビーフン炒め フルーツ ごはん・すまし汁				ビーフカレー ツナサラダ 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				
959	35.1	22.6	3.7	965	39.5	33.2	4.4	1,066	23.4	21.9	4.9	1,004	26.3	10.6	4.5								
22日				23日				24日				25日				26日				27日		28日	
海苔とんこつラーメン エビカツ 煮卵 ごはん				 秋分の日				チキン南蛮 インゲンとカニカマの和風和え フルーツ ごはん・味噌汁				コムタンクッパ 海鮮焼売 中華奴 (クッパスープ)				ドライカレー クリームコロッケ サラダ 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				
849	35.6	21.0	8.8					1,330	43.5	66.1	5.7	959	28.1	37.7	6.0	1,017	31.8	42.3	3.7				
29日				30日				1日				2日				3日				4日		5日	
イタリアンハンバーグ カラフルサラダ デザート ごはん・スープ				 旬を味わう 焼ききのこと蕎麦																			
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																
982	35.1	26.2	4.5	870	35.2	23.2	8.4																

※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