

# 朝食 2月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			ジャーマンポテト & サラダ 小鉢 パン スープ E P F 食塩相当量 465 10.8 15.1 2.7	鶏肉の醤油麹焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 571 24.0 24.1 4.4	目玉焼き & ハムソーテー 小鉢 パン 味噌汁 E P F 食塩相当量 507 19.5 23.6 2.6	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
イカのみりん焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 418 25.4 11.0 3.3	ウインナー&サラダ 小鉢 パン スープ E P F 食塩相当量 604 17.0 31.3 3.0	オムレツ& ベーコンソーテー 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 363 12.7 10.2 4.2	ポークビーンズ 小鉢 パン E P F 食塩相当量 534 20.4 25.1 2.5	麩チャンプルー 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 389 17.0 10.5 4.8	ツナコーントースト 小鉢 スープ E P F 食塩相当量 414 20.1 14.2 3.1	建国記念日 
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
振替休日 	ベーコンエッグ & サラダ 小鉢 パン スープ E P F 食塩相当量 488 13.9 24.4 2.3	ミニハンバーグ & サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 551 19.0 19.3 5.4	ハムピカタ & サラダ 小鉢 パン スープ E P F 食塩相当量 477 18.9 14.4 3.2	エビ炒り豆腐 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 519 26.4 13.7 4.7	ハンバーガー&サラダ 小鉢 スープ E P F 食塩相当量 452 16.4 17.3 3.3	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
目玉焼き&ウインナー 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 486 18.4 19.6 4.7	ハッシュドポテト & サラダ 小鉢 パン スープ E P F 食塩相当量 592 10.1 29.9 3.0	肉じゃが 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 549 23.5 12.6 4.6	ミニチキン & サラダ 小鉢 パン スープ E P F 食塩相当量 518 15.6 20.3 3.1	天皇誕生日 	グラタントースト 小鉢 スープ E P F 食塩相当量 455 20.2 19.1 3.1	
26日	27日	28日	29日			
鮭の照り焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 429 21.2 11.7 3.4	ツナスクランブル & サラダ 小鉢 パン スープ E P F 食塩相当量 643 27.8 31.3 3.0	豚肉と蓮根の 甘辛炒め 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 491 18.5 14.3 4.6	厚切りハムソーテー & サラダ 小鉢 パン スープ E P F 食塩相当量 448 13.9 11.1 2.5			

※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

# 2月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			中華井 小鉢 スープ	 鬼除け節分うどん 小鉢	ペッパー唐揚げ 小鉢 ごはん 味噌汁	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
牛チゲ煮込み 小鉢 ごはん スープ	ゆで豚と野菜の 胡麻だれ 小鉢 ごはん 味噌汁	照りマヨチキン 小鉢 ごはん 味噌汁	鱈の油淋ソース 小鉢 ごはん 味噌汁	鶏肉の焼肉だれ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 小鉢 ごはん 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
754 35.6 31.0 5.9	707 27.3 24.7 4.5	790 28.4 34.4 3.0	743 33.7 26.0 5.5	734 30.3 24.5 4.4	861 35.6 34.7 4.6	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	チキンピザ焼き 小鉢 ごはん スープ	白身魚のフリッター 小鉢 ごはん 味噌汁	 黒胡椒白湯麺 小鉢	牛肉の葱塩炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	豚肉の香味焼き 小鉢 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	
	795 34.9 25.5 3.4	684 18.8 20.3 6.5		730 27.4 29.4 4.5	843 32.0 30.3 4.2	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
鱈の七味焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	チーズハンバーグ 小鉢 ごはん スープ	オムライス 小鉢 スープ	豚肉の味噌炒め 小鉢 ごはん スープ		鶏肉の唐揚げ 小鉢 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	
866 30.8 38.9 4.1	731 24.1 20.4 3.9	857 25.1 24.4 3.2	754 24.4 27.2 3.4		871 32.2 33.0 4.7	
26日	27日	28日	29日			
とんかつ 小鉢 ごはん 味噌汁	 真鯛だし塩ラーメン 小鉢	キーマカレー 小鉢 スープ	焼き油淋鶏 小鉢 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			
736 21.7 21.7 6.1		760 25.4 22.7 4.0	784 36.1 26.6 5.8			

※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