

# 朝食 5月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日																																																
<b>レモンハーブチキン</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>439</td><td>15.3</td><td>14.5</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	439	15.3	14.5	4.2	 <b>憲法記念日</b>	 <b>みどりの日</b>	 <b>こどもの日</b>	<b>つみれと野菜煮</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>433</td><td>16.8</td><td>10.8</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	433	16.8	10.8	4.6	<b>フレンチトースト</b>  小鉢 スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>509</td><td>18.3</td><td>18.5</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	509	18.3	18.5	2.6																									
E	P	F	食塩相当量																																																			
439	15.3	14.5	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
433	16.8	10.8	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
509	18.3	18.5	2.6																																																			
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日																																																
<b>目玉焼き&amp;ハムソテー</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>407</td><td>16.3</td><td>12.4</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	407	16.3	12.4	3.4	<b>ウインナー&amp;サラダ</b>  小鉢 パン スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>592</td><td>13.7</td><td>31.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	592	13.7	31.4	2.8	<b>オムレツ&amp;サラダ</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>316</td><td>11.7</td><td>5.3</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	316	11.7	5.3	3.8	<b>ポークビーンズ</b>  小鉢 パン  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>590</td><td>19.7</td><td>26.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	590	19.7	26.5	3.0	<b>麩チャンプルー</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>410</td><td>20.2</td><td>10.8</td><td>5.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	410	20.2	10.8	5.3	<b>ツナコーントースト</b>  小鉢 スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>405</td><td>20.0</td><td>13.2</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	405	20.0	13.2	3.2	
E	P	F	食塩相当量																																																			
407	16.3	12.4	3.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
592	13.7	31.4	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
316	11.7	5.3	3.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
590	19.7	26.5	3.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
410	20.2	10.8	5.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
405	20.0	13.2	3.2																																																			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日																																																
<b>ミニハンバーグ&amp;サラダ</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>472</td><td>18.0</td><td>14.5</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	472	18.0	14.5	5.0	<b>ホットケーキ &amp;ベーコンソテー</b>  小鉢 パン スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>452</td><td>18.3</td><td>18.4</td><td>2.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	452	18.3	18.4	2.3	<b>厚揚げと小松菜の炒めもの</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>477</td><td>23.1</td><td>16.4</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	477	23.1	16.4	3.7	<b>ハムピカタ&amp;サラダ</b>  小鉢 パン スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>488</td><td>18.7</td><td>13.8</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	488	18.7	13.8	3.3	<b>鶏肉の照り焼き</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>429</td><td>15.0</td><td>12.9</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	429	15.0	12.9	4.0	<b>グラタントースト</b>  小鉢 スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>485</td><td>17.6</td><td>21.9</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	485	17.6	21.9	3.0	
E	P	F	食塩相当量																																																			
472	18.0	14.5	5.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
452	18.3	18.4	2.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
477	23.1	16.4	3.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
488	18.7	13.8	3.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
429	15.0	12.9	4.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
485	17.6	21.9	3.0																																																			
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日																																																
<b>銀鮭の照り焼き</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>471</td><td>23.2</td><td>14.5</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	471	23.2	14.5	3.7	<b>目玉焼き&amp;ウインナー</b>  小鉢 パン スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>602</td><td>20.2</td><td>30.7</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	602	20.2	30.7	3.1	<b>鶏じゃが</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>566</td><td>22.2</td><td>14.5</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	566	22.2	14.5	4.6	<b>厚切りハムソテー&amp;サラダ</b>  小鉢 パン スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>448</td><td>13.9</td><td>11.1</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	448	13.9	11.1	2.5	<b>エビ炒り豆腐</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>457</td><td>24.5</td><td>13.5</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	457	24.5	13.5	3.9	<b>ハンバーガー&amp;サラダ</b>  小鉢 スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>463</td><td>18.8</td><td>17.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	463	18.8	17.5	3.0	
E	P	F	食塩相当量																																																			
471	23.2	14.5	3.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
602	20.2	30.7	3.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
566	22.2	14.5	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
448	13.9	11.1	2.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
457	24.5	13.5	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
463	18.8	17.5	3.0																																																			
30日	31日																																																					
<b>フランクフルト&amp;サラダ</b>  小鉢 ごはん 味噌汁  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>431</td><td>15.1</td><td>14.3</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	431	15.1	14.3	4.4	<b>ツナスクランブル&amp;サラダ</b>  小鉢 パン スープ  <table border="1"> <tr><td>E</td><td>P</td><td>F</td><td>食塩相当量</td></tr> <tr><td>523</td><td>24.4</td><td>31.3</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	523	24.4	31.3	2.9																																					
E	P	F	食塩相当量																																																			
431	15.1	14.3	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
523	24.4	31.3	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 5月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日																																								
<p>とんかつ</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>816</td><td>24.4</td><td>25.0</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	816	24.4	25.0	5.1	 <p>憲法記念日</p>	 <p>みどりの日</p>	 <p>こどもの日</p>	<p>牛カルビ炒め</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>851</td><td>24.6</td><td>29.8</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	851	24.6	29.8	4.4	<p>麻婆豆腐</p> <p>小鉢 ごはん スープ</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>861</td><td>35.7</td><td>34.6</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	861	35.7	34.6	4.6																	
E	P	F	食塩相当量																																											
816	24.4	25.0	5.1																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
851	24.6	29.8	4.4																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
861	35.7	34.6	4.6																																											
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日																																								
<p>牛チゲ煮込み</p> <p>小鉢 ごはん スープ</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>832</td><td>33.7</td><td>39.8</td><td>5.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	832	33.7	39.8	5.8	<p>茹で豚と野菜の胡麻だれ</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>839</td><td>35.8</td><td>34.3</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	839	35.8	34.3	3.6	 <p>減塩 LOW SALT</p> <p>チキンソテー レモン豆乳ソース</p> <p>小鉢 ごはん・味噌汁</p> 	<p>白身魚のフリッター</p> <p>小鉢 ごはん スープ</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>784</td><td>24.1</td><td>23.3</td><td>5.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	784	24.1	23.3	5.6	<p>きのこあんかけうどん</p> <p>小鉢</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>674</td><td>22.1</td><td>9.6</td><td>5.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	674	22.1	9.6	5.9	<p>照りマヨチキン</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>828</td><td>32.3</td><td>32.3</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	828	32.3	32.3	4.7	
E	P	F	食塩相当量																																											
832	33.7	39.8	5.8																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
839	35.8	34.3	3.6																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
784	24.1	23.3	5.6																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
674	22.1	9.6	5.9																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
828	32.3	32.3	4.7																																											
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日																																								
<p>豚肉の生姜炒め</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>827</td><td>30.2</td><td>35.7</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	827	30.2	35.7	4.9	<p>チキンピザ風焼き</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>751</td><td>34.1</td><td>24.9</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	751	34.1	24.9	4.1	<p>鮭の油淋ソース</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>669</td><td>34.0</td><td>13.9</td><td>5.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	669	34.0	13.9	5.2	 <p>味噌カレー 牛乳ラーメン</p> <p>小鉢</p>	<p>牛肉の葱塩炒め</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>829</td><td>25.9</td><td>38.1</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	829	25.9	38.1	4.4	<p>豚肉の香味焼き</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>856</td><td>39.3</td><td>30.6</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	856	39.3	30.6	4.1	
E	P	F	食塩相当量																																											
827	30.2	35.7	4.9																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
751	34.1	24.9	4.1																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
669	34.0	13.9	5.2																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
829	25.9	38.1	4.4																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
856	39.3	30.6	4.1																																											
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日																																								
<p>鶏天からしポン酢</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>874</td><td>40.1</td><td>27.0</td><td>6.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	874	40.1	27.0	6.2	<p>チーズハンバーグ</p> <p>小鉢 ごはん スープ</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>798</td><td>25.8</td><td>27.4</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	798	25.8	27.4	4.4	 <p>麦飯で食べる 豚バラ白菜共餡かけ</p> <p>小鉢</p>	<p>白身魚のバジル漬焼き</p> <p>小鉢 ごはん スープ</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>723</td><td>33.7</td><td>22.0</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	723	33.7	22.0	2.9	<p>鶏肉の七味焼き</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>891</td><td>31.9</td><td>39.1</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	891	31.9	39.1	4.8	<p>豚肉の味噌炒め</p> <p>小鉢 ごはん スープ</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>862</td><td>26.3</td><td>43.8</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	862	26.3	43.8	3.6	
E	P	F	食塩相当量																																											
874	40.1	27.0	6.2																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
798	25.8	27.4	4.4																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
723	33.7	22.0	2.9																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
891	31.9	39.1	4.8																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
862	26.3	43.8	3.6																																											
30日	31日																																													
<p>牛しゃぶみぞれソース</p> <p>小鉢 ごはん 味噌汁</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>735</td><td>29.6</td><td>27.1</td><td>5.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	735	29.6	27.1	5.6	<p>チキンカレー</p> <p>小鉢 スープ</p> <table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>856</td><td>21.9</td><td>22.4</td><td>5.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	856	21.9	22.4	5.7																													
E	P	F	食塩相当量																																											
735	29.6	27.1	5.6																																											
E	P	F	食塩相当量																																											
856	21.9	22.4	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。※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