

朝食

5月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 1日	日曜日 2日
					ハムチーズトースト ミックスサラダ フルーツ スープ E 376 P 15.8 F 15.3 食塩相当量 2.9	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; font-size: 24px; font-weight: bold;"> 憲法記念日 </div>	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; font-size: 24px; font-weight: bold;"> みどりの日 </div>	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; font-size: 24px; font-weight: bold;"> こどもの日 </div>	ウインナー&オムレツ ヨーグルト パン スープ E 595 P 20.5 F 29.7 食塩相当量 3.8	さつま揚げと根菜の煮物 なめ茸和え ごはん 味噌汁 E 387 P 15.3 F 4.0 食塩相当量 4.9	ロールパンサンド 白菜のクリーム煮 フルーツ E 528 P 18.5 F 31.3 食塩相当量 2.4	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
ほっけの塩焼き 野菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁 E 380 P 15.0 F 8.3 食塩相当量 3.4	ミニチキン&サラダ ヨーグルト パン スープ E 499 P 17.4 F 22.6 食塩相当量 2.9	エビと卵の炒め物 ハムと胡瓜の和え物 ごはん 味噌汁 E 497 P 20.8 F 20.3 食塩相当量 5.0	ポークビーンズ コンビネーションサラダ パン E 506 P 21.9 F 20.4 食塩相当量 2.6	麩チャンプルー 笹かま ごはん 味噌汁 E 420 P 23.0 F 11.0 食塩相当量 4.5	ピザトースト グリーンサラダ フルーツ スープ E 440 P 14.7 F 13.8 食塩相当量 3.1	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
さわらの西京漬焼き こんにゃくの炒め煮 ごはん 味噌汁 E 415 P 18.1 F 7.8 食塩相当量 4.1	ミニハンバーグ&サラダ フルーツ パン スープ E 559 P 18.0 F 29.7 食塩相当量 3.1	厚揚げと小松菜の炒め物 キャベツの胡麻和え ごはん 味噌汁 E 485 P 23.3 F 17.4 食塩相当量 3.8	スクランブルエッグ&サラダ フルーツ パン スープ E 533 P 12.2 F 23.7 食塩相当量 2.6	鶏肉の照り焼き 春雨の和え物 ごはん 味噌汁 E 554 P 23.8 F 20.3 食塩相当量 4.3	タラモトースト ビーンズサラダ ヨーグルト スープ E 483 P 18.4 F 19.6 食塩相当量 3.4	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
鯖の塩焼き ひじきのサラダ ごはん 味噌汁 E 508 P 14.7 F 22.1 食塩相当量 4.9	目玉焼き&ウインナーソーテー フルーツ パン スープ E 521 P 16.0 F 29.1 食塩相当量 2.9	つみれと野菜煮 納豆 ごはん 味噌汁 E 433 P 16.8 F 10.8 食塩相当量 5.0	ソーセージステーキ&野菜ソーテー ヨーグルト パン スープ E 465 P 17.0 F 14.3 食塩相当量 2.9	エビ炒り豆腐 オクラの磯辺和え ごはん 味噌汁 E 478 P 25.7 F 13.5 食塩相当量 4.2	ハムカツサンド コーンサラダ フルーツ スープ E 647 P 16.3 F 28.7 食塩相当量 3.8	
31日	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div>					
メバルの袖庵焼き ごぼう巻き煮 ごはん 味噌汁 E 386 P 20.3 F 3.8 食塩相当量 6.1						

※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

日曜日

2日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 1日	日曜日 2日									
					 京都 京風 カレーうどん 										
3日		4日		5日		6日		7日		8日		9日			
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; font-size: 24px; color: orange;"> 憲法記念日 </div>		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; font-size: 24px; color: orange;"> みどりの日 </div>		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; font-size: 24px; color: orange;"> こどもの日 </div>		鯖の味噌煮 鶏肉の野菜炒め ナムル ごはん すまし汁 		サルサポークソテー 南瓜の含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁		ハヤシライス ワンタンぱりぱりサラダ デザート スープ					
E 859		P 33.5		F 40.4		食塩相当量 3.9		E 740		P 26.2		F 22.1		食塩相当量 4.9	
E 878		P 22.9		F 28.5		食塩相当量 4.6									
10日		11日		12日		13日		14日		15日		16日			
かつ丼 大根の塩昆布和え デザート 味噌汁		麻婆豆腐 焼き餃子 フルーツ ごはん スープ		照りマヨチキン 茄子の煮浸し ほうれん草の梅肉和え ごはん 味噌汁		白身魚のカレーフリッター 京風がんも煮 フルーツ ごはん 味噌汁		牛チゲ煮込み にんにくの芽炒め フルーツ ごはん 味噌汁		豚肉の黒胡椒炒め さつま芋の煮物 温泉卵 ごはん 味噌汁					
E 853		P 28.3		F 26.6		食塩相当量 6.4		E 873		P 34.8		F 32.7		食塩相当量 4.3	
E 804		P 31.6		F 35.0		食塩相当量 4.9		E 760		P 23.6		F 24.8		食塩相当量 6.4	
E 860		P 30.4		F 41.2		食塩相当量 5.4		E 824		P 33.9		F 28.2		食塩相当量 3.6	
17日		18日		19日		20日		21日		22日		23日			
タンドリーチキン ツナサラダ デザートケーキ ごはん スープ		豚肉の生姜焼き ビーフン炒め とろろいも ごはん 味噌汁		カレイの油淋ソース たけのこの土佐煮 デザート ごはん 豚汁		茹で豚と野菜の胡麻だれ 焼売 モロヘイヤの和え物 ごはん 味噌汁		牛肉の葱塩炒め イカリングフライ フルーツ ごはん 味噌汁		カレー チーズサラダ タピオカミルクティー スープ					
E 809		P 33.0		F 32.4		食塩相当量 2.6		E 843		P 34.0		F 31.8		食塩相当量 4.7	
E 658		P 34.3		F 10.5		食塩相当量 5.2		E 824		P 35.1		F 34.3		食塩相当量 3.8	
E 876		P 28.0		F 39.0		食塩相当量 3.6		E 978		P 24.1		F 27.2		食塩相当量 5.4	
24日		25日		26日		27日		28日		29日		30日			
鶏天 小松菜と油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 味噌汁		ミートソーススパゲティ ハムサラダ デザート スープ		牛肉の味噌炒め 大根と小えびの炒り煮 キムチもやし ごはん 味噌汁		白身魚のバジル焼き メンチカツ パンプキンサラダ ごはん スープ		鶏肉の七味焼き じゃが芋の胡麻煮 デザート ごはん 味噌汁		豚肉のキムチ風煮込み たたききゅうり デザート ごはん スープ					
E 844		P 40.2		F 26.6		食塩相当量 5.9		E 760		P 28.2		F 20.8		食塩相当量 3.8	
E 830		P 27.8		F 36.6		食塩相当量 5.8		E 733		P 31.1		F 25.0		食塩相当量 4.0	
E 835		P 36.1		F 25.4		食塩相当量 4.7		E 676		P 33.1		F 16.1		食塩相当量 6.1	
31日		牛しゃぶのみぞれソース あじフライ 茎わかめの辛子マヨ和え ごはん 味噌汁 													
E 771		P 34.8		F 29.5		食塩相当量 6.5									

※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