

# 朝食 7月 Monthly Menu

鳥取清和寮

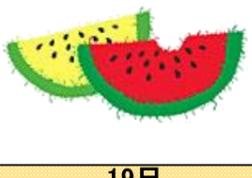
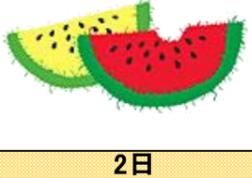
月曜日 29日	火曜日 30日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日
		ソーセージステーキ&野菜ソテー 納豆 ごはん 味噌汁	スクランブルエッグ&ウインナーソテー フルーツ パン スープ	豆腐のそぼろあん 白菜の梅肉和え ごはん 味噌汁	タラモチーズトースト ミックスサラダ ヨーグルト スープ	
E: 459 P: 20.8 F: 10.1 食塩相当量: 3.2	E: 635 P: 23.3 F: 37.2 食塩相当量: 3.5	E: 549 P: 25.9 F: 18.7 食塩相当量: 4.5	E: 439 P: 13.7 F: 19.1 食塩相当量: 3.5			
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
あじの塩焼き おからの生姜醤油和え ごはん 味噌汁	ハムピカタ ヨーグルト パン スープ	厚揚げの葱味噌焼き 蒸し鶏の和え物 ごはん 味噌汁	大きめ野菜のミネストローネ ビーンズサラダ パン	肉野菜炒め 糸こんにゃくのピリ辛炒め ごはん 味噌汁	ロールパンサンド カラフルサラダ フルーツ スープ	
E: 374 P: 23.1 F: 5.4 食塩相当量: 4.0	E: 533 P: 20.5 F: 15.9 食塩相当量: 3.6	E: 588 P: 29.9 F: 24.3 食塩相当量: 4.5	E: 519 P: 19.7 F: 23.9 食塩相当量: 2.0	E: 420 P: 19.7 F: 13.5 食塩相当量: 4.6	E: 432 P: 11.4 F: 21.2 食塩相当量: 2.7	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
ホキの西京漬焼き 里芋の煮っころがし ごはん 味噌汁	フランクフルト&野菜ソテー フルーツ パン スープ	高野豆腐と野菜の卵とじ 笹かま ごはん 味噌汁	目玉焼き&ベーコンソテー ヨーグルト パン スープ	さつま揚げと根菜の煮物 納豆 ごはん 味噌汁	カレーピラフ ミモザサラダ デザート スープ	
E: 389 P: 19.2 F: 4.9 食塩相当量: 3.3	E: 482 P: 13.8 F: 24.4 食塩相当量: 2.9	E: 405 P: 21.1 F: 9.2 食塩相当量: 5.2	E: 583 P: 19.8 F: 34.1 食塩相当量: 2.8	E: 462 P: 22.3 F: 8.0 食塩相当量: 4.9	E: 548 P: 13.2 F: 14.6 食塩相当量: 3.0	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
ほっけの塩焼き なすの和風和え ごはん 味噌汁	きのこオムレツ&サラダ フルーツ パン スープ	海老団子と野菜の煮物 青菜の胡麻和え ごはん 味噌汁			ハムコートースト 温野菜サラダ ヨーグルト スープ	
E: 334 P: 18.5 F: 5.5 食塩相当量: 3.8	E: 487 P: 19.3 F: 21.5 食塩相当量: 2.1	E: 398 P: 13.3 F: 6.7 食塩相当量: 4.6			E: 458 P: 20.2 F: 12.7 食塩相当量: 3.3	
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
赤魚の粕漬焼き ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	ハムエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ	イカと小松菜の炒め物 いんげんの生姜和え ごはん 味噌汁	ロールキャベツ コンビネーションサラダ パン	鶏むね肉のチーズ焼き ごぼう巻き煮 ごはん 味噌汁		
E: 319 P: 19.2 F: 3.6 食塩相当量: 4.2	E: 437 P: 18.1 F: 18.6 食塩相当量: 2.6	E: 356 P: 19.5 F: 5.7 食塩相当量: 4.3	E: 479 P: 15.4 F: 23.4 食塩相当量: 2.1	E: 433 P: 28.1 F: 9.4 食塩相当量: 4.2		

※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 7月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 29日	火曜日 30日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日
		白身魚のムニエル外ウイユソース ピーマンの肉詰め フルーツ ごはん スープ	ちらし寿司 夏野菜の揚げ浸し ツナサラダ 味噌汁	チキンギリ野菜香味ソース スナップエンドウの卵の炒め なめ茸和え ごはん 味噌汁	麻婆茄子 焼売 中華クラゲ和え ごはん スープ	
E: 716 P: 30.9 F: 20.3 食塩相当量: 3.8	E: 764 P: 23.5 F: 13.5 食塩相当量: 6.1	E: 793 P: 35.6 F: 28.7 食塩相当量: 5.4	E: 840 P: 29.4 F: 35.2 食塩相当量: 5.4			
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
鶏肉のなめこおろし煮 ビーフン炒め 水菜のサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグきのこクリームソース コーンサラダ フルーツ ごはん スープ	八宝菜 キムチもやし 大学芋 ごはん スープ	冷やし山菜うどん 蓮根はさみ揚げ フルーツ	バーベキュービーフ 卵豆腐 かに風味サラダ ごはん 味噌汁	カレー グリーンサラダ デザート スープ	
E: 657 P: 35.1 F: 14.7 食塩相当量: 4.5	E: 804 P: 23.9 F: 33.5 食塩相当量: 3.4	E: 733 P: 31.3 F: 18.9 食塩相当量: 5.4	E: 609 P: 17.7 F: 14.3 食塩相当量: 7.1	E: 871 P: 30.0 F: 42.0 食塩相当量: 5.4	E: 988 P: 27.7 F: 33.2 食塩相当量: 5.4	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
トマトスパゲティ シュリンプサラダ フルーツ スープ	鶏肉の唐揚げ たけのこの土佐煮 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	鯖のグリル油淋ソース かに風味焼売 ひじきと豆の和え物 ごはん 味噌汁	豚肉の生姜焼き 田楽 卵豆腐 ごはん 味噌汁	かき揚げ丼 冬瓜のそぼろあん フルーツ 味噌汁	鶏肉の梅しそ焼き 糸切り昆布煮 しらすおろし ごはん 味噌汁	
E: 665 P: 24.9 F: 20.5 食塩相当量: 5.2	E: 774 P: 33.4 F: 28.8 食塩相当量: 4.8	E: 727 P: 34.9 F: 23.7 食塩相当量: 4.7	E: 876 P: 41.8 F: 34.4 食塩相当量: 5.8	E: 740 P: 26.3 F: 20.0 食塩相当量: 5.0	E: 699 P: 31.1 F: 23.6 食塩相当量: 5.1	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
チキンカツ さつま芋の煮物 白菜の昆布和え ごはん 味噌汁	鯖の味噌煮 メンマと野菜のピリ辛和え 冷奴 ごはん すまし汁				ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツ スープ	
E: 803 P: 37.4 F: 20.5 食塩相当量: 4.3	E: 853 P: 32.6 F: 36.2 食塩相当量: 4.3	E: 904 P: 31.8 F: 35.2 食塩相当量: 4.9			E: 856 P: 22.4 F: 39.7 食塩相当量: 6.5	
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
タコライス カリフラワーのカレーマリネ フルーツ スープ	豚肉の味噌漬焼き 揚げ海老入りワンタン 海草サラダ ごはん 吸い物	ジンジャーチキン にんにくの芽炒め 筍のネギ塩和え ごはん 味噌汁	メバルの竜田揚げ ゴーヤの卵炒め ねばねば三昧 ごはん 味噌汁	牛カルビ炒め チンゲン菜と小エビの和え物 フルーツ ごはん スープ		
E: 591 P: 19.1 F: 14.8 食塩相当量: 4.4	E: 896 P: 32.0 F: 39.8 食塩相当量: 4.8	E: 763 P: 32.5 F: 23.9 食塩相当量: 5.5	E: 635 P: 31.4 F: 16.5 食塩相当量: 4.5	E: 732 P: 21.8 F: 31.1 食塩相当量: 4.9		

※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