

# 朝食

# 4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
			<b>ポトフ</b> シーザーサラダ パン	<b>炒り豆腐</b> 小松菜ときのこの旨煮 ごはん 味噌汁	<b>BLTサンド</b> ごぼうサラダ フルーツ 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	
			578 14.0 33.3 3.7	511 25.6 18.1 4.5	501 13.0 24.5 3.1	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
<b>ホキの粕漬焼き</b> オクラの柚子胡椒和え ごはん 味噌汁	ベーコン入りスクランブル&サラダ フルーツ パン スープ	<b>豚肉と蓮根の炒め煮</b> 笹かま ごはん 味噌汁	<b>ジャーマンポテト&amp;サラダ</b> ヨーグルト パン スープ	<b>厚揚げの野菜あん</b> 白滝のカレー炒め ごはん 味噌汁	<b>フィッシュサンド</b> 温野菜サラダ フルーツ 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	
384 14.6 6.6 3.5	597 22.5 33.7 3.1	466 23.0 10.1 4.1	510 13.6 22.1 2.9	513 23.2 20.1 4.2	561 18.1 23.1 3.4	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
<b>あじの塩焼き</b> さつま揚げの煮物 ごはん 味噌汁	<b>鶏肉のマヨネーズ焼き</b> フルーツ パン スープ	<b>ツナと卵の中華炒め</b> 納豆 ごはん 味噌汁	<b>ハッシュポテト&amp;ハム野菜ソテー</b> フルーツ パン スープ	<b>ひき肉と豆腐の煮込み</b> ひじきの和風和え ごはん 味噌汁	<b>シーフードピラフ</b> スパゲティーサラダ ヨーグルト 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	E P F 食塩相当量	
475 19.7 12.1 5.7	597 24.7 34.3 2.5	566 25.0 25.4 4.4	586 11.9 25.8 3.1	590 27.7 19.5 5.5	525 18.9 13.4 3.5	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
<b>ぶりの照り焼き</b> いんげんとかかりベーコンの炒め ごはん 味噌汁	<b>目玉焼き&amp;ハムソテー</b> フルーツ パン スープ	<b>肉詰めいなりと野菜煮</b> 豚肉ともやしの和え物 ごはん 味噌汁	<b>ロールキャベツ</b> マカロニのケチャップ炒め パン	<b>かに玉</b> (カニカマホコ使用) 青菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	<b>ホットドック</b> トマトのサラダ ヨーグルト 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	E P F 食塩相当量	
538 18.6 21.4 4.3	488 16.5 22.9 2.6	489 16.2 9.6 5.2	525 15.7 19.9 2.5	506 22.4 19.7 4.2	469 13.4 25.8 3.0	
26日	27日	28日	29日	30日		
<b>さわらの利休焼き</b> 里芋の肉味噌あん ごはん 味噌汁	<b>ベーコンエッグ&amp;野菜ソテー</b> ヨーグルト パン スープ	<b>豆腐のそぼろあん</b> キャベツとツナの和え物 ごはん 味噌汁		<b>五目野菜炒め</b> 納豆 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		
490 22.5 10.4 4.5	551 19.2 29.5 3.0	583 27.5 23.0 5.0	411 23.7 9.3 3.6			

※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

# 4月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日																																															
			1日	2日	3日	4日																																															
			<b>牛皿</b> いんげんの胡麻酢和え 温泉玉子 ごはん 味噌汁	<b>八宝菜</b> 揚げ餃子 フルーツ ごはん スープ	<b>鶏肉の塩だれ焼き</b> キャベツの卵炒め めかぶ和え ごはん 味噌汁																																																
			<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>888</td><td>31.5</td><td>42.4</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P		F	食塩相当量	888	31.5	42.4	4.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>698</td><td>27.3</td><td>16.7</td><td>5.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	698	27.3	16.7	5.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>681</td><td>33.7</td><td>24.0</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	681	33.7	24.0	5.1																							
E	P	F	食塩相当量																																																		
888	31.5	42.4	4.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
698	27.3	16.7	5.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
681	33.7	24.0	5.1																																																		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																															
<b>豚肉の醤油麹焼き</b> 菜の花のお浸し 大学芋 ごはん 味噌汁	<b>牛肉の黒胡椒炒め</b> あじフライ 冷奴 ごはん 味噌汁	免疫力アップフェア Immunity up fair <b>焼き鯖の あごだしうどん</b>	<b>鶏肉の唐揚げ</b> 京風がんも煮 白菜の生姜醤油和え ごはん 味噌汁	<b>ポークソテー粒マスタードソース</b> ハムサラダ フルーツ ごはん スープ	<b>カレー</b> ビーンズサラダ デザート スープ																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>830</td><td>32.5</td><td>31.0</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	830		32.5	31.0	4.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>805</td><td>37.0</td><td>30.6</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	805	37.0	30.6	3.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>655</td><td>26.0</td><td>19.0</td><td>7.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	655	26.0	19.0	7.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>802</td><td>35.4</td><td>29.8</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	802	35.4	29.8	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>799</td><td>30.8</td><td>31.5</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	799	30.8	31.5	4.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>846</td><td>21.8</td><td>25.6</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	846	21.8	25.6
E	P	F	食塩相当量																																																		
830	32.5	31.0	4.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
805	37.0	30.6	3.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
655	26.0	19.0	7.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
802	35.4	29.8	5.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
799	30.8	31.5	4.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
846	21.8	25.6	4.7																																																		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																															
<b>ミックスフライ</b> 五目しんじょ煮 デザート ごはん 味噌汁	<b>ポークペッパーソテー</b> 白菜のクリーム煮 フルーツ ごはん スープ	<b>麻婆茄子</b> 青梗菜と小エビの中華炒め 若布サラダ ごはん スープ	<b>鯖の大葉味噌焼き</b> ビーフン炒め アスパラの粒マスタード和え ごはん 味噌汁	<b>豚肉のキムチ炒め</b> 焼売 フルーツ ごはん スープ	<b>チキンのトマト煮</b> 海老と新玉葱のマリネ フルーツ ごはん スープ																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>852</td><td>20.9</td><td>25.3</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	852		20.9	25.3	4.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>808</td><td>33.5</td><td>28.0</td><td>5.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	808	33.5	28.0	5.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>687</td><td>23.3</td><td>27.2</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	687	23.3	27.2	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>896</td><td>32.6</td><td>39.4</td><td>5.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	896	32.6	39.4	5.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>711</td><td>33.4</td><td>20.5</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	711	33.4	20.5	4.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>725</td><td>31.3</td><td>23.9</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	725	31.3	23.9
E	P	F	食塩相当量																																																		
852	20.9	25.3	4.1																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
808	33.5	28.0	5.9																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
687	23.3	27.2	5.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
896	32.6	39.4	5.3																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
711	33.4	20.5	4.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
725	31.3	23.9	2.9																																																		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																															
免疫力アップフェア Immunity up fair <b>豚しゃぶ 納豆ソース</b>	<b>牛肉とスナップエンドウのオイスター炒め</b> 春巻 ナムル ごはん 味噌汁	<b>カレーの揚げ出し</b> 鶏とごぼうの炒り煮 フルーツ ごはん 味噌汁	<b>照りマヨポーク</b> コロッケ 酢の物 ごはん 味噌汁	<b>鶏肉のなめこおろし煮</b> イカのガーリック炒め デザート ごはん 味噌汁	<b>カレー</b> コーンサラダ フルーツ スープ																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>840</td><td>32.3</td><td>33.6</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	840		32.3	33.6	4.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>806</td><td>28.2</td><td>29.2</td><td>5.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	806	28.2	29.2	5.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>789</td><td>35.3</td><td>24.7</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	789	35.3	24.7	4.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>895</td><td>33.2</td><td>34.1</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	895	33.2	34.1	5.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>630</td><td>37.8</td><td>12.5</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	630	37.8	12.5	4.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>865</td><td>27.8</td><td>27.3</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	865	27.8	27.3
E	P	F	食塩相当量																																																		
840	32.3	33.6	4.1																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
806	28.2	29.2	5.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
789	35.3	24.7	4.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
895	33.2	34.1	5.1																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
630	37.8	12.5	4.3																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
865	27.8	27.3	4.8																																																		
26日	27日	28日	29日	30日																																																	
<b>鶏肉の柚子胡椒焼き</b> 大根のかに風味あん オクラの磯辺和え ごはん 味噌汁	<b>和風スパゲティ</b> グリーンサラダ フルーツ スープ	<b>豚肉のヤンニョムソース</b> 水餃子 デザート ごはん 味噌汁		<b>煮込みハンバーグ</b> カラフルサラダ フルーツ ごはん スープ																																																	
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>676</td><td>32.0</td><td>20.8</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	676	32.0	20.8	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>619</td><td>19.6</td><td>17.5</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	619	19.6	17.5	3.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>800</td><td>32.8</td><td>27.9</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	800	32.8	27.9	5.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>738</td><td>23.0</td><td>29.0</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	738	23.0	29.0	2.9																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
676	32.0	20.8	5.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
619	19.6	17.5	3.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
800	32.8	27.9	5.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
738	23.0	29.0	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