

朝食

8月 Monthly Menu

鳥取清和寮

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
						クロックムッシュ ごぼうサラダ ヨーグルト スープ 
E 497 P 17.5 F 24.9 食塩相当量 3.7						
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
鯖の塩焼き さつま揚げの煮物 ごはん 味噌汁	ス克蘭ブルエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	つみれと野菜煮 茄子とトマトのさっぱり和え ごはん 味噌汁	ミニハンバーグ&サラダ ヨーグルト パン スープ	鶏肉の照り焼き なめ茸和え ごはん 味噌汁	ホットドック グリーンサラダ フルーツ スープ	
E 588 P 24.7 F 23.7 食塩相当量 5.4	E 571 P 20.8 F 26.1 食塩相当量 2.7	E 435 P 13.2 F 12.1 食塩相当量 5.2	E 542 P 18.9 F 25.8 食塩相当量 3.0	E 495 P 23.6 F 17.4 食塩相当量 4.0	E 485 P 13.5 F 27.8 食塩相当量 3.3	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="color: orange; font-size: 1.2em;">8月9日(日)~8月16日(日) お休み</p>  </div>						
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
メバルの照り焼き たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	オムレツ&サラダ ヨーグルト パン スープ	豚肉と蓮根の甘辛炒め 納豆 ごはん 味噌汁	ピザトースト パンキンサラダ フルーツ スープ	あさりと野菜の卵とじ キャベツの梅肉和え ごはん 味噌汁	ベーコンピラフ ビーンズサラダ ヨーグルト スープ	
E 413 P 22.6 F 3.9 食塩相当量 5.0	E 531 P 22.3 F 25.9 食塩相当量 2.3	E 529 P 26.6 F 14.4 食塩相当量 4.0	E 433 P 15.9 F 15.7 食塩相当量 2.9	E 369 P 17.7 F 6.9 食塩相当量 5.6	E 565 P 15.0 F 16.0 食塩相当量 3.2	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
鮭の塩焼き 小松菜とひじきの煮浸し ごはん 味噌汁	ソーセージステーキ&野菜ソテー フルーツ パン スープ	エビ炒り豆腐 蒲鉾と水菜の和風和え ごはん 味噌汁	ポテトカレー炒め&サラダ ヨーグルト パン スープ	ベーコンエッグ&サラダ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	ツナコーントースト コールスローサラダ フルーツ スープ	
E 382 P 25.3 F 4.7 食塩相当量 4.3	E 523 P 15.2 F 17.8 食塩相当量 2.8	E 548 P 31.9 F 18.1 食塩相当量 4.6	E 511 P 14.5 F 21.4 食塩相当量 2.8	E 457 P 16.3 F 18.2 食塩相当量 4.2	E 439 P 16.7 F 16.4 食塩相当量 3.0	
31日						
鯖の柚庵焼き 糸こんにゃくのピリ辛炒め ごはん 味噌汁	E 454 P 24.3 F 12.6 食塩相当量 5.4					

※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 8月 Monthly Menu

鳥取清和寮

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																	
 					肉豆腐 コロッケ 枝豆のサラダ ごはん 味噌汁																		
					E	P		F	食塩相当量	898	36.6	30.7	5.4										
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日																	
チキンのトマト煮 ピーマンの肉詰め コーンサラダ ごはん スープ	豚肉の生姜焼き 大豆と野菜の煮物 ねばねば三昧 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 春巻 フルーツ ごはん スープ	鰯のパジル焼き スナップエンドウのドレッシング和え フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 いんげんとツナのカレー和え ごはん 味噌汁	カレー ハムサラダ デザート 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							
838	30.0	30.5	3.6	750	31.7	23.9	5.8	873	34.7	34.0	4.3	689	30.3	24.4	5.2	726	29.1	28.5	5.7	860	20.4	28.3	5.3
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日																	
<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 24px; color: orange;">8月9日(日)～8月16日(日) お休み</p>  </div>																							
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日																	
ハンバーグチリマトソース ペンネのペペロンチーノ フルーツ ごはん スープ	チンジャオロース丼 冬瓜のかに風味あん 温泉玉子 スープ	和風スパゲティ カラフルサラダ フルーツ スープ	赤魚の煮付け ミニ棒々鶏 冷奴 ごはん 味噌汁	豚肉のキムチ炒め 焼売 野菜の中華和え ごはん スープ	鶏肉の葱塩焼き 金平ごぼう フルーツ 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			
750	25.1	25.4	3.5	803	39.8	22.1	5.7	554	17.0	17.1	4.4	601	35.7	8.6	5.3	805	34.8	33.1	4.2	785	30.9	23.8	4.1
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日																	
かつ煮 人参の明太子炒め 和風サラダ ごはん 味噌汁	チキンソーキのソース ほうれん草とコーンのソテー オクラの生姜マリネ ごはん 味噌汁	鯖の四川漬焼き 焼き餃子 野菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	SUMMER 冷やし麺フェア GOLD NOODLE FAIR 揚げ鶏とナッツの塩涼麺	すき焼き風煮 ブロccoliとパプリカのソテー とろろいも ごはん 味噌汁	カレー コンビネーションサラダ 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			
863	31.4	33.0	5.9	789	32.6	26.5	5.9	848	28.8	37.4	3.9	856	31.2	34.0	6.0	855	30.0	36.7	5.7	84,842	29.2	24.9	4.6
31日	 																						
夏野菜の豚しゃぶ香味だれ さつま芋の煮物 若布サラダ ごはん 味噌汁																							
E	P	F	食塩相当量																				
723	26.2	20.9	4.5																				

※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