

朝食 5月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			豆腐のそぼろあん キャベツとツナの和え物 ごはん 味噌汁 E 596 P 25.5 F 17.0 食塩相当量 4.9	目玉焼き & ハムソテー 小松菜とカニカマの酢の物 パン スープ E 511 P 18.6 F 23.5 食塩相当量 3.3		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		オムレツ & ベーコンソテー ベリーヨーグルト ごはん 味噌汁 E 523 P 15.2 F 14.1 食塩相当量 2.8	ポークビーンズ 菜の花のピーナッツ和え パン スープ E 565 P 23.8 F 24.0 食塩相当量 3.6	厚揚げのチャンプル オクラの梅しそ和え ごはん 味噌汁 E 548 P 24.2 F 16.1 食塩相当量 3.5		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ホキのゆかり塩焼き こんにゃくの炒り煮 ごはん 味噌汁 E 454 P 24.7 F 4.9 食塩相当量 4.8	スクランブルエッグ ミートソースかけ ヤクルト パン スープ E 524 P 16.1 F 21.5 食塩相当量 2.9	厚揚げのすき焼き風炒め キャベツの胡麻酢和え ごはん 味噌汁 E 532 P 22.3 F 13.0 食塩相当量 3.0	ツナコーントースト & ビーンズさらだ ヨーグルト パン スープ E 426 P 22.3 F 16.4 食塩相当量 2.6	つくねと根菜の煮物 納豆 ごはん 味噌汁 E 534 P 18.7 F 11.5 食塩相当量 3.0		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
鮭の照り焼き いんげんとカニカマの和え物 ごはん 味噌汁 E 510 P 26.9 F 8.5 食塩相当量 3.7	目玉焼き & ウィナー ジョア パン スープ E 629 P 21.2 F 31.2 食塩相当量 3.1	肉じゃが キムチ納豆 ごはん 味噌汁 E 618 P 25.9 F 16.5 食塩相当量 3.4	エビ炒り豆腐 里芋の煮ころがし ごはん 味噌汁 E 618 P 29.8 F 14.0 食塩相当量 4.7	照り焼きバーガー フルーツ パン スープ E 487 P 24.5 F 21.5 食塩相当量 3.2		
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
鯖の七味焼き あさりとポテトの洋風煮 ごはん 味噌汁 E 654 P 25.3 F 24.9 食塩相当量 4.2	ツナスクランブル ヤクルト パン スープ E 614 P 24.0 F 30.0 食塩相当量 2.9	豚肉とレンコンの甘辛炒め 奴 ごはん 味噌汁 E 558 P 24.3 F 12.1 食塩相当量 3.3	かに玉 いんげんの辛子和え ごはん 味噌汁 E 511 P 19.9 F 14.7 食塩相当量 3.1	ロールサンド & シーザーサラダ ヨーグルト パン スープ E 442 P 13.4 F 21.0 食塩相当量 3.1		

※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

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			和風ハンバーグ 春雨のマヨネーズ和え フルーツ ご飯・スープ E 829 P 23.6 F 24.8 食塩相当量 4.1	鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜のクリーム煮 デザート ごはん・味噌汁 E 817 P 33.2 F 26.9 食塩相当量 4.6		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		明太釜玉うどん 茄子の煮浸し プリン E 631 P 22.6 F 19.9 食塩相当量 4.7		豚丼醤油麺 サラダ仕立て 焼売 デザート スープ E 866 P 31.5 F 30.9 食塩相当量 4.6		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
豚肉の生姜炒め 揚げワンタン甘酢ソース デザート ごはん・スープ E 930 P 33.1 F 37.5 食塩相当量 4.9	チキン レモンペッパー焼き ハムサラダ フルーツ ごはん・味噌汁 E 804 P 33.1 F 29.6 食塩相当量 4.7	カレイの油淋ソース 金平ごぼう 卵豆腐 ごはん・スープ E 735 P 33.5 F 19.4 食塩相当量 4.8	オニオンチキンカレー さつま芋サラダ フルーツ スープ E 724 P 19.8 F 18.9 食塩相当量 3.8	牛カルビ炒め サラダの葱塩風味和え デザート ごはん・スープ E 800 P 20.1 F 36.4 食塩相当量 3.0		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	タンドリーチキン コーンサラダ フルーツ ごはん・スープ E 734 P 29.2 F 24.6 食塩相当量 2.4	ロコモコ丼 温野菜サラダ デザート スープ E 840 P 30.1 F 25.6 食塩相当量 3.9	鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 フルーツ ごはん・味噌汁 E 905 P 30.8 F 32.4 食塩相当量 4.4	豚肉の味噌炒め 大根のコンソメ煮 デザート ごはん・汁物 E 929 P 29.1 F 36.9 食塩相当量 3.6		
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
キーマカレー 枝豆サラダ デザート ごはん・スープ E 797 P 25.1 F 26.6 食塩相当量 4.5	とんかつ 五目しんじょ煮 デザート ごはん・味噌汁 E 817 P 20.2 F 24.1 食塩相当量 5.0	ホキのムニエル バジル焼き ビーフン炒め フルーツ ごはん・味噌汁 E 690 P 30.1 F 16.1 食塩相当量 4.2	焼き油淋鶏 田楽 枝豆腐 ごはん・スープ E 799 P 36.6 F 23.6 食塩相当量 4.5	豚しゃぶ胡麻だれ 菜の花のお浸し フルーツ ごはん・スープ E 701 P 28.6 F 22.7 食塩相当量 2.8		

※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