

朝食 12月 Monthly Menu

清和寮

日曜日

6日

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	オムレツ&サラダ フルーツ パン スープ	厚揚げと小松菜の炒め物 たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	カレークリームシチュー サイドサラダ パン	きんこと野菜の卵とじ ほうれん草の辛子和え ごはん 味噌汁	ホットドッグ パンプキンサラダ 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
538 21.9 28.7 2.4	504 23.1 19.0 4.9	580 14.9 29.9 3.7	339 15.7 7.7 4.5	499 13.4 29.2 3.0		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
赤魚の粕漬焼き 京風がんも煮 ごはん 味噌汁	厚切りハムソテー&サラダ ヨーグルト パン スープ	五目野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ベーコンソテー フルーツ パン スープ	ひき肉と豆腐の煮込み 笹かま ごはん 味噌汁	シーフードピラフ カラフルサラダ 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	E P F 食塩相当量
415 22.6 8.1 3.6	523 17.7 18.1 3.0	385 20.6 8.9 3.4	544 16.2 28.5 2.7	579 30.9 17.5 5.5	439 17.0 8.6 3.3	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
あじの塩焼き 白菜と油揚げの煮浸し ごはん 味噌汁	ミニハンバーグ&サラダ フルーツ パン スープ	かに玉(カニカマホコ使用) メンマと野菜のピリ辛和え ごはん 味噌汁	ワインナーと野菜のソテー フルーツ パン スープ	豚肉と蓮根の炒め煮 ねばねば三昧 ごはん 味噌汁	ツナコーントースト グリーンサラダ 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	E P F 食塩相当量
382 24.1 8.2 4.2	598 17.1 29.7 2.9	529 23.1 20.8 4.6	492 13.3 26.6 3.2	505 23.5 11.9 4.2	466 21.2 15.0 3.2	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
鰯のみりん醤油焼き 五目しんじょ煮 ごはん 味噌汁	ハムエッグ&野菜ソテー フルーツ パン スープ	肉詰めいなりと野菜煮 納豆 ごはん 味噌汁	ツナスクランブルエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ	厚揚げの野菜あん アスパラのカレー炒め ごはん 味噌汁	ロールパンサンド ひじきのサラダ 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	E P F 食塩相当量
444 21.5 11.6 4.7	478 17.0 23.7 2.7	462 19.5 13.0 5.8	579 26.0 28.8 3.0	539 25.3 21.2 4.0	436 14.5 19.1 3.2	
28日	29日	30日	31日			
鮭の塩焼き 糸切り昆布煮 ごはん 味噌汁						
E P F 食塩相当量						
378 25.0 5.5 5.1						

冬季休業期間 12月29日(火)~1月3日(日)

本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました
来年も何卒よろしくお願ひいたします



夕食

12月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	豚肉の生姜焼き ピリ辛こんにゃく 春菊の和え物 ごはん 味噌汁	あじのムニエルラビゴットソース ロールキャベツ フルーツ ごはん スープ	蒸し鶏の温野菜仕立て 春巻 ツナサラダ ごはん 味噌汁	牛肉の味噌漬炒め ごぼう巻き煮 もやしのナムル ごはん 味噌汁	カレー チーズサラダ 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
705 28.8 24.0 5.6	645 29.5 16.8 2.5	899 43.7 32.4 4.8	827 29.5 34.2 5.2	838 22.3 25.1 5.4		
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
月見わかめうどん かき揚げ デザート	鶏肉の唐揚げ生姜ポン酢だれ スナップエンドウの塩炒め フルーツ ごはん 味噌汁	牛丼 かぶのかに風味あん ミックスサラダ 味噌汁	鰯のチーズ焼き メンチカツ 彩り野菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁	八宝菜 中華サラダ フルーツ ごはん スープ	鶏肉の葱塩焼き 大豆と野菜の煮物 もずく酢 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
718 20.1 24.1 6.3	824 31.7 29.9 4.7	865 24.8 30.7 6.5	840 38.6 34.4 5.4	596 26.6 12.2 4.4	758 33.2 23.3 5.1	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
チキングリルトマトクリームソース なすのカツレツ フルーツ ごはん スープ	豚キムチ鍋 焼き餃子 なめ茸和え ごはん スープ	白糸だらのホイル焼き 肉じゃが たたききゅうり ごはん 味噌汁	和風きのこスパゲティー ハムサラダ デザート スープ	鶏肉の明太マヨ焼き 里芋の煮物 青菜のお浸し ごはん 味噌汁	カレー コールスローサラダ 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	E P F 食塩相当量
744 33.7 23.5 3.7	767 38.1 25.0 5.3	594 30.8 10.1 5.4	635 20.8 23.1 4.8	862 33.6 39.6 4.6	869 28.1 27.8 4.7	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
鶏天 イカのガーリック炒め フルーツ ごはん 味噌汁	牛肉の胡麻だれ焼肉 切干大根の煮物 野菜の浅漬け ごはん 味噌汁	鯖の四川漬焼き コロッケ とろろいも ごはん 味噌汁	豚肉のハニーマスターントソース さつま芋の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	 ラッピング ハンバーグ	ミックスフライ にんにくの芽炒め 海草サラダ 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
847 42.9 25.0 5.0	772 32.5 29.3 5.1	887 27.8 35.8 3.4	781 30.0 22.9 4.7	897 25.9 37.7 3.2	892 22.1 30.2 5.8	
28日	29日	30日	31日			
豚肉の野菜香味ソース ニラ玉 フルーツ ごはん 味噌汁						
E P F 食塩相当量						
815 33.5 .33.3 4.7						

冬季休業期間 12月29日(火)~1月3日(日)

本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました
来年も何卒よろしくお願ひいたします

