

朝食

10月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
				豆腐ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁	ピザトースト 小鉢 スープ	
				E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
				372 16.4 8.5 3.9	441 16.1 16.6 3.1	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
赤魚の粕漬焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	フランクフルト&野菜ソテー 小鉢 パン スープ	厚揚げの野菜あん 小鉢 ごはん 味噌汁	コンビーフポテト&サラダ 小鉢 パン スープ	ポパイスクランブルエッグ 小鉢 ごはん 味噌汁	フィッシュサンド 小鉢 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	
425 20.4 8.1 3.4	528 15.6 26.7 2.8	524 23.7 21.0 4.1	484 11.4 16.1 2.5	466 23.7 14.7 4.7	453 15.3 18.3 2.9	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
鯖のみりん醤油焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	オムレツ&サラダ 小鉢 パン スープ	五目野菜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	厚切りハムソテー&サラダ 小鉢 パン スープ	あさりと野菜の卵とじ 小鉢 ごはん 味噌汁	ホットドッグ 小鉢 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	
421 21.8 11.2 3.7	416 11.9 18.0 2.2	366 17.9 6.5 4.0	430 13.3 10.9 2.5	417 21.4 9.2 4.4	520 12.6 28.6 3.1	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
鮭の塩焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ベーコンソテー 小鉢 パン スープ	海老団子と野菜の煮物 小鉢 ごはん 味噌汁	チーズ入りスクランブルエッグ 小鉢 パン スープ	厚揚げと豚肉の炒め物 小鉢 ごはん 味噌汁	ハムコートトースト 小鉢 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	
399 25.7 6.6 3.9	551 18.5 30.4 2.7	466 19.3 10.7 5.2	540 23.6 22.3 2.9	394 18.6 10.8 3.9	493 15.6 19.9 3.3	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
あじの塩麹焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト 小鉢 パン スープ	ハムエッグ&サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ポトフ 小鉢 スープ	そばろ入り炒り玉子 小鉢 ごはん 味噌汁	カレーチーズトースト 小鉢 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	
438 21.7 10.3 3.5	561 12.8 25.3 2.6	408 16.1 10.8 3.8	546 15.7 28.9 3.3	486 20.2 19.6 4.6	535 13.9 27.1 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

夕食

10月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
				ガーリックペッパーチキン 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 753 30.8 30.1 5.6	ミックスフライ 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 839 20.4 23.9 5.5	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
すき焼き煮煮 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 844 33.2 36.1 6.2	とんかつ 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 804 26.7 27.7 5.1		鮭の柚子味噌焼き 小鉢 ごはん 吸い物 E P F 食塩相当量 678 38.3 13.0 4.2	チキンソテー きのこクリームソース 小鉢 ごはん スープ E P F 食塩相当量 763 32.9 28.8 3.6	三色丼 小鉢 味噌汁 E P F 食塩相当量 747 34.0 22.2 5.3	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
豚肉の生姜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 813 28.7 34.6 5.4	麻婆豆腐 小鉢 ごはん スープ E P F 食塩相当量 882 31.0 34.7 4.3	鯖の四川漬け焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 809 34.5 34.0 4.2	鶏天 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 884 39.4 25.3 6.0	八宝菜 小鉢 ごはん スープ E P F 食塩相当量 589 24.7 13.7 5.3	牛肉の味噌漬炒め 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 855 24.8 33.7 4.4	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
豚肉とキャベツの ピリ辛焼肉 小鉢 ごはん スープ E P F 食塩相当量 842 25.1 38.7 4.4		ブリのにんにく黒胡椒焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 849 38.8 31.5 4.4	ミートソース スパゲティ 小鉢 スープ E P F 食塩相当量 703 26.5 17.4 3.9	牛肉のおろし煮 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 854 27.3 40.4 5.3	蒸し鶏の胡麻だれ 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 703 40.8 19.5 5.7	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
グリルチキンデミソース 小鉢 ごはん スープ E P F 食塩相当量 744 29.1 28.7 4.2	酢豚 小鉢 ごはん スープ E P F 食塩相当量 851 28.7 34.5 4.7	鯖の葱味噌焼き 小鉢 ごはん 吸い物 E P F 食塩相当量 831 42.1 28.9 4.7	豚肉の醤油麹焼き 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 715 30.5 23.6 4.3	厚揚げと鶏肉の とろとろ煮 小鉢 ごはん 味噌汁 E P F 食塩相当量 874 40.4 32.3 5.3	ビーフストロガノフ 小鉢 スープ E P F 食塩相当量 881 23.0 40.2 2.2	

※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