

朝食

4月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 1日				火曜日 2日				水曜日 3日				木曜日 4日				金曜日 5日				土曜日 6日				日曜日 7日			
鮭の塩焼き 卵の花 ごはん 味噌汁				オムレツ&サラダ ヨーグルト パン スープ				肉野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁				ポトフ シーザーサラダ パン				炒り豆腐 小松菜ときのこの旨煮 ごはん 味噌汁				BLTサンド ごぼうサラダ フルーツ スープ							
E	P	F	塩分	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				
408	26.0	8.1	5.1	531	23.8	25.8	2.4	457	24.8	14.3	3.8	610	15.2	36.3	3.6	496	24.9	16.8	4.7	501	13.1	24.6	3.1				
8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日			
ホキの粕漬焼き 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				豚肉と蓮根の炒め煮 笹かま ごはん 味噌汁				ジャーマンポテト&サラダ ヨーグルト パン スープ				厚揚げの野菜あん 白滝のカレー炒め ごはん 味噌汁				シーフードピラフ スパゲティサラダ 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				
342	20.5	2.6	3.3	548	22.0	29.4	3.1	468	23.3	10.1	4.4	541	14.2	25.3	2.8	511	23.2	20.1	4.2	596	20.1	13.6	3.5				
15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日			
あじの塩焼き さつま揚げの煮物 ごはん 味噌汁				ハムエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ				ツナと卵の中華炒め 納豆 ごはん 味噌汁				ハッシュドポテト&ハム野菜ソテー フルーツ パン スープ				鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの和風和え ごはん 味噌汁				挽き肉と豆腐の煮込み メンマと野菜の和え物 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				
426	25.5	4.8	4.1	464	20.3	20.7	2.8	564	24.9	25.2	4.4	572	13.2	22.6	2.9	655	25.5	33.2	4.4	590	28.0	18.9	4.9				
22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日			
ぶりの照り焼き いんげんとカリカリベーコンの炒め ごはん 味噌汁				目玉焼&ハムソテー ヨーグルト パン スープ				もち巾着と根菜の煮物 豚肉ともやしの和え物 ごはん 味噌汁				ロールキャベツ マカロニとスッキーニのケチャップ炒め パン				かに玉 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁				ホットドック トマトのサラダ 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				
594	24.2	24.6	4.5	469	18.6	18.8	2.7	506	15.6	8.8	5.8	560	16.3	23.5	2.5	528	24.6	19.5	4.9	462	13.9	24.9	3.0				
29日				30日				1日				2日				3日				4日				5日			
																											

※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

鳥取清和寮

月曜日 1日				火曜日 2日				水曜日 3日				木曜日 4日				金曜日 5日				土曜日 6日				日曜日 7日							
豚肉の生姜炒め ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁				チキン南蛮 糸切昆布煮 白菜の浅漬け ごはん 味噌汁				白身魚のバジル焼き ミートボール カラフルサラダ ごはん スープ				牛丼 いんげんの胡麻酢和え 温泉玉子 味噌汁				八宝菜 揚げ餃子 ビーンズサラダ ごはん スープ				カレー グリーンサラダ デザート											
E	P	F	塩分	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				
710	24.5	25.7	4.1	843	36.9	32.7	4.8	798	35.4	27.7	4.1	836	29.6	39.6	4.5	712	31.5	20.5	4.5	740	20.8	26.2	4.0								
8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日							
山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ 菜の花のお浸し				牛肉のブルコギ風炒め 茄子の煮浸し 中華サラダ ごはん スープ				蒸し鶏の温野菜仕立て にんじんの高菜炒め 冷奴 ごはん 味噌汁				海鮮かき揚げ丼 かぼちゃの含め煮 フルーツ 味噌汁				ハンバーグアラビアータソース 春キャベツと卵の炒め ハムサラダ ごはん スープ				鶏肉と野菜の細切炒め 京風がんも煮 おくらの生姜醤油和え ごはん 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				
525	19.9	7.7	6.3	792	27.6	33.2	5.1	674	43.9	13.8	4.1	626	19.9	10.5	4.2	800	28.7	35.1	4.6	717	32.0	25.1	5.8								
15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日							
チキンのトマト煮 じゃが芋のバジルソース 海老と新玉葱のマリネ ごはん スープ				豚天 切干大根の煮物 デザート ごはん 味噌汁				チキンチーズ焼 ミモザサラダ フルーツ ごはん スープ				鯖の大葉味噌焼き ビーフン炒め たたききゅうり ごはん 味噌汁				豚肉のキムチ炒め 焼売 枝豆のサラダ ごはん スープ				ハヤシライス イタリアンサラダ フルーツ											
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				
748	31.9	24.9	3.1	805	25.1	26.2	4.4	785	33.8	31.3	3.4	895	32.3	39.3	5.9	719	36.5	23.5	4.3	614	16.9	20.2	2.8								
22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日							
牛しゃぶ香味ソース 田楽 春野菜の明太マヨ和え ごはん 味噌汁				鶏肉の唐揚げ 青菜の胡麻和え フルーツ ごはん 味噌汁				鯖の塩麹焼き ごぼうの炒り煮 とろろいも ごはん 味噌汁								鶏肉のなめこおろし煮 イカのガーリック炒め 和風サラダ ごはん 味噌汁				牛肉とスナップのオイスター炒め 春巻 ナムル 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				
795	36.2	29.9	5.1	812	32.3	31.9	4.4	786	40.7	20.9	4.3	887	29.8	18.0	5.0	630	40.7	12.5	4.4	826	29.6	30.9	4.6								
29日				30日				1日				2日				3日				4日				5日							
																															

※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