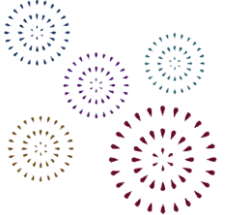


朝食

## 7月 Monthly Menu

明倫館

| 月曜日<br>30日                                                                              | 火曜日<br>1日                                | 水曜日<br>2日                                          | 木曜日<br>3日                                  | 金曜日<br>4日                                                                             | 土曜日<br>5日                                                                             | 日曜日<br>6日 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                         | 鶏むね肉の照り焼き<br>温野菜サラダ<br>ごはん<br>味噌汁        | ハムエッグ &<br>ハッシュドポテト<br>スナップエンドウのフレンチ風<br>パン<br>スープ | 豚肉と根菜の甘辛煮<br>ほうれん草のおかか和え<br>ごはん<br>味噌汁     | ふんわり揚げのそぼろあん<br>ピリ辛塩キャベツ<br>ごはん<br>味噌汁                                                |    |           |
|                                                                                         | E 616 P 38.5 F 11.6 食塩相当量 3.1            | E 729 P 23.5 F 28.2 食塩相当量 4.1                      | E 641 P 26.2 F 10.5 食塩相当量 4.6              | E 680 P 20.1 F 20.2 食塩相当量 4.9                                                         |                                                                                       |           |
| 7日                                                                                      | 8日                                       | 9日                                                 | 10日                                        | 11日                                                                                   | 12日                                                                                   | 13日       |
| 鯖の七味焼き<br>さつま揚げの卵とじ<br>ごはん<br>味噌汁                                                       | 肉じゃが<br>納豆<br>ごはん<br>味噌汁                 | フィッシュサンド<br>ヨーグルト<br>パン<br>スープ                     | 厚揚げと野菜の味噌炒め<br>きのこオクラ<br>ごはん<br>すまし汁       | 鶏肉のトマ玉皿<br>ポテトサラダ<br>ごはん<br>味噌汁                                                       |    |           |
| E 792 P 33.7 F 27.6 食塩相当量 4.3                                                           | E 721 P 24.3 F 15.4 食塩相当量 3.9            | E 620 P 23.5 F 21.6 食塩相当量 4.2                      | E 634 P 26.4 F 18.2 食塩相当量 3.4              | E 670 P 24.4 F 16.4 食塩相当量 3.9                                                         |                                                                                       |           |
| 14日                                                                                     | 15日                                      | 16日                                                | 17日                                        | 18日                                                                                   | 19日                                                                                   | 20日       |
| 鮭の塩焼き<br>じゃが芋の明太ソテー<br>ごはん<br>味噌汁                                                       | えびと豆腐の旨煮<br>茄子の生姜醤油和え<br>ごはん<br>味噌汁      | ハンバーガー<br>目玉焼き<br>ヨーグルト<br>スープ                     | 豚肉と野菜の<br>みそバターソテー<br>大根サラダ<br>ごはん<br>すまし汁 | 五目炒飯<br>海鮮焼売<br>スープ                                                                   |   |           |
| E 556 P 24.0 F 6.8 食塩相当量 3.6                                                            | E 678 P 23.8 F 24.1 食塩相当量 4.1            | E 631 P 24.5 F 31.2 食塩相当量 4.0                      | E 605 P 20.6 F 17.4 食塩相当量 3.7              | E 574 P 17.3 F 15.3 食塩相当量 3.6                                                         |                                                                                       |           |
| 21日                                                                                     | 22日                                      | 23日                                                | 24日                                        | 25日                                                                                   | 26日                                                                                   | 27日       |
|  海の日 | 鶏つくね目玉焼きのせ<br>わかめとザーサイの和え物<br>ごはん<br>味噌汁 | ツナスクランブル<br>コンビネーションサラダ<br>パン<br>スープ               | イカと野菜のピリ辛炒め<br>めかぶポン酢<br>ごはん<br>味噌汁        | 海鮮あんかけ豆腐<br>納豆<br>ごはん<br>味噌汁                                                          |  |           |
|                                                                                         | E 601 P 24.8 F 12.4 食塩相当量 6.5            | E 738 P 31.8 F 31.8 食塩相当量 4.5                      | E 497 P 21.2 F 7.1 食塩相当量 3.6               | E 667 P 32.9 F 15.5 食塩相当量 4.8                                                         |                                                                                       |           |
| 28日                                                                                     | 29日                                      | 30日                                                | 31日                                        | 1日                                                                                    | 2日                                                                                    | 3日        |
| 赤魚の照り焼き<br>メンマと野菜の和え物<br>ごはん<br>味噌汁                                                     | 海老と卵の中華炒め<br>ビビンバ彩菜<br>ごはん<br>味噌汁        | 目玉焼き &<br>ソース焼きそば<br>ヨーグルト<br>パン<br>スープ            | 鶏肉のおろし煮<br>枝豆豆腐<br>ごはん<br>味噌汁              |  |                                                                                       |           |
| E 572 P 21.8 F 8.6 食塩相当量 3.8                                                            | E 574 P 22.2 F 15.3 食塩相当量 4.1            | E 669 P 21.2 F 26.6 食塩相当量 3.5                      | E 710 P 26.3 F 21.5 食塩相当量 3.3              |  |                                                                                       |           |

※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

# 7月 Monthly Menu

明倫館

| 月曜日<br>30日                                                                          | 火曜日<br>1日                                                                                                                            | 水曜日<br>2日                                                     | 木曜日<br>3日                                                                                                                       | 金曜日<br>4日                                                                                                                                                                   | 土曜日<br>5日                                                                             | 日曜日<br>6日 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                     | <b>豚肉のプルコギ</b><br>じゃがバター醤油<br>海草サラダ<br>ごはん・味噌汁<br> | <b>和風ビビン麺</b><br>焼売<br>デザート<br>ごはん                            | <b>チキンカレー</b><br>アジフライ<br>ブロッコリーにわさび醤油<br>スープ                                                                                   |                                                                                          |                                                                                       |           |
|                                                                                     | E P F 食塩相当量<br>875 26.4 23.5 4.3                                                                                                     | E P F 食塩相当量<br>1,068 38.9 34.5 4.4                            | E P F 食塩相当量<br>955 26.8 21.7 4.5                                                                                                | E P F 食塩相当量<br>963 37.0 25.8 5.2                                                                                                                                            |                                                                                       |           |
| 7日                                                                                  | 8日                                                                                                                                   | 9日                                                            | 10日                                                                                                                             | 11日                                                                                                                                                                         | 12日                                                                                   | 13日       |
| <b>夏野菜のカポナータ<br/>スパゲティ</b><br>カニクリームコロッケ<br>フルーツ<br>ごはん                             | <b>黒酢照り焼きチキン</b><br>ニラチヂミ<br>メンマと野菜の和え物<br>ごはん・味噌汁                                                                                   | <b>豚肉と玉葱の和風炒め</b><br>揚げ出し豆腐<br>三色ナムル<br>ごはん・味噌汁               | <b>サーモンフライ<br/>和風クリーミーソース</b><br>人参のそぼろ炒め<br>デザート<br>ごはん・味噌汁                                                                    | <b>挽肉カレー<br/>目玉焼きので</b><br>グリーンサラダ<br>フルーツ<br>スープ                                                                                                                           |    |           |
| E P F 食塩相当量<br>942 27.4 24.2 4.7                                                    | E P F 食塩相当量<br>959 34.2 26.0 4.6                                                                                                     | E P F 食塩相当量<br>953 32.2 29.4 5.1                              | E P F 食塩相当量<br>1,077 31.5 32.9 4.5                                                                                              | E P F 食塩相当量<br>1,058 35.4 36.5 4.6                                                                                                                                          |                                                                                       |           |
| 14日                                                                                 | 15日                                                                                                                                  | 16日                                                           | 17日                                                                                                                             | 18日                                                                                                                                                                         | 19日                                                                                   | 20日       |
| <b>鶏肉ときのこの<br/>塩レモンソテー</b><br>サラダ蒟蒻の和風和え<br>デザート<br>ごはん・味噌汁                         | <b>牛肉のきんぴら</b><br>かぼちゃの煮物<br>野菜のゆかり和え<br>ごはん・味噌汁                                                                                     | <b>チキンレモンペッパー焼き</b><br>コーンとブロッコリーの和え物<br>モロヘイヤのお浸し<br>ごはん・スープ |  <b>昆布だし黒のり<br/>塩ラーメン</b><br>小鉢・デザート<br>ごはん | <b>オニオンポークカレー</b><br>コロッケ<br>サラダ<br>スープ                                                                                                                                     |   |           |
| E P F 食塩相当量<br>953 33.4 26.4 4.7                                                    | E P F 食塩相当量<br>921 24.7 28.2 2.9                                                                                                     | E P F 食塩相当量<br>1,234 52.3 57.4 5.0                            | E P F 食塩相当量<br>892 29.9 22.3 8.0                                                                                                | E P F 食塩相当量<br>1,003 28.4 30.8 5.0                                                                                                                                          |                                                                                       |           |
| 21日                                                                                 | 22日                                                                                                                                  | 23日                                                           | 24日                                                                                                                             | 25日                                                                                                                                                                         | 26日                                                                                   | 27日       |
|  | <b>あじの竜田揚げ</b><br>ピリ辛ビーフン<br>フルーツ<br>ごはん・味噌汁                                                                                         | <b>ポークジンジャー</b><br>大根のカニ風味あんかけ<br>そら豆マカロニサラダ<br>ごはん・味噌汁       | <b>鶏肉の醤油麹焼き</b><br>竹輪の炒り煮<br>デザート<br>ごはん・スープ                                                                                    | <b>ハヤシライス</b><br>メンチカツ<br>ピクルス<br>スープ                                                                                                                                       |  |           |
|                                                                                     | E P F 食塩相当量<br>887 33.1 17.4 5.0                                                                                                     | E P F 食塩相当量<br>1,013 37.8 28.2 4.6                            | E P F 食塩相当量<br>979 38.2 26.8 4.4                                                                                                | E P F 食塩相当量<br>1,093 25.3 44.3 5.7                                                                                                                                          |                                                                                       |           |
| 28日                                                                                 | 29日                                                                                                                                  | 30日                                                           | 31日                                                                                                                             | 1日                                                                                                                                                                          | 2日                                                                                    | 3日        |
| <b>鶏梅しそ揚げうどん</b><br>カニ焼売<br>カリフラワーのマリネ<br>ごはん                                       |  <b>帯広豚丼</b><br>小鉢・フルーツ<br>味噌汁                    | <b>鯖のグリル<br/>ラタトゥイユソース</b><br>花野菜のペペロン<br>蒸し鶏サラダ<br>ごはん・スープ   | <b>味噌カツ</b><br>コールスローサラダ<br>デザート<br>ごはん・すまし汁                                                                                    |   |                                                                                       |           |
| E P F 食塩相当量<br>939 28.5 21.8 7.7                                                    | E P F 食塩相当量<br>723 28.0 20.9 4.7                                                                                                     | E P F 食塩相当量<br>1,021 36.8 35.1 3.3                            | E P F 食塩相当量<br>846 22.2 10.2 5.2                                                                                                |                                                                                                                                                                             |                                                                                       |           |

※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