

朝食

3月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日																	
		厚切りハムソテー & サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	大きめ野菜の ミネストローネ 小鉢 パン	エビと卵の炒めもの 小鉢 ごはん 味噌汁	グラタントースト 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									
		422	13.5	9.1	3.7		567	14.7	28.6	3.3	409	20.5	10.9	5.0	461	20.5	10.9	5.0					
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																	
ほっけの一夜干し焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト & サラダ 小鉢 パン スープ	車麩と野菜の柳川風 小鉢 ごはん 味噌汁	フランクフルト & サラダ 小鉢 パン スープ	もやしと挽肉の炒めもの 小鉢 ごはん 味噌汁	フレンチトースト 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							
429	23.4	10.1	5.1	545	12.7		25.5	2.6	428	18.8	10.9	5.1	497	13.5	21.7	2.8	509	24.3	19.8	3.9	524	19.2	18.7
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																	
スクランブルエッグ & サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ピザトースト 小鉢 スープ	さつま揚げと野菜煮 小鉢 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ハムソテー 小鉢 パン スープ	豆腐ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁	ロールパンサンド 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			
541	22.0	25.5	3.7	474	16.9		17.6	3.0	364	15.8	4.1	5.0	486	16.0	18.9	2.6	505	17.8	21.1	4.2	529	16.5	29.1
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																	
ベーコンエッグ 小鉢 ごはん 味噌汁		厚揚げと小松菜の炒め物 小鉢 ごはん 味噌汁	ウインナー&サラダ 小鉢 パン スープ	ポークチャンプルー 小鉢 ごはん 味噌汁	ツナコーントースト 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			
411	16.3	16.6	3.4						501	22.7	19.0	4.5	555	13.2	27.5	2.9	449	24.7	14.2	4.6	388	18.0	13.3
27日	28日	29日	30日	31日																			
銀鮭の塩焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	オムレツ&サラダ 小鉢 パン スープ	肉野菜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	ポトフ 小鉢 パン	ポパイオムレツ&サラダ 小鉢 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						
471	23.2	16.5	3.8	449	14.3	16.6	2.3	455	24.7	14.3	3.5	576	13.8	32.1	3.6	481	24.3	16.5	3.8				

※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

夕食

3月 Monthly Menu

清和寮

日曜日

月曜日	火曜日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日																	
		カレイの揚げ出し 小鉢 ごはん スープ	焼き油淋鶏 小鉢 ごはん 味噌汁	 山菜さくらうどん 小鉢	豚肉と野菜の 生姜鍋風 小鉢 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						
708	29.2	20.9	5.2	799	33.9	25.5	5.5	569	18.1	15.0	8.0	707	30.0	19.9	5.9								
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																	
ミートソース スパゲティ 小鉢 スープ	豚肉の黒胡椒焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ハンバーグ デミグラスソース 小鉢 ごはん スープ	鯖の味噌煮 小鉢 ごはん すまし汁	とんかつ 小鉢 ごはん 味噌汁	鶏肉の醤油麹焼き 小鉢 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				
761	31.5	21.9	5.9	792	32.3	24.5	4.8	832	27.3	31.9	4.5	879	34.0	37.8	3.4	745	23.1	23.7	5.8	737	34.1	24.7	4.5
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																	
麻婆豆腐 小鉢 ごはん スープ	豚しゃぶ胡麻だれ 小鉢 ごはん 味噌汁	 鶏肉の唐揚げ 麻辣パウダーがけ 小鉢 ごはん・味噌汁	鮭のコーンマヨ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	バーベキュービーフ 小鉢 ごはん 味噌汁	ポークグリル シャリアピンソース 小鉢 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				
893	36.6	38.4	4.7	899	35.9	38.0	3.9	768	36.6	25.7	4.4	857	30.8	38.4	5.7	899	32.8	36.7	4.3				
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																	
回鍋肉 小鉢 ごはん スープ		オムライス 小鉢 スープ	あじの山賊焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	蒸し鶏の葱塩だれ 小鉢 ごはん 味噌汁	ビーフカレー 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				
748	31.2	23.5	4.5	802	23.5	18.9	3.9	665	32.1	10.8	5.7	669	36.8	13.1	4.9	893	25.4	31.9	5.4				
27日	28日	29日	30日	31日																			
豚肉の生姜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	チキン南蛮 小鉢 ごはん 味噌汁	白身魚のバジル焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	 さつま芋ライス グリルチキン バターソース 小鉢 味噌汁	八宝菜 小鉢 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								
795	29.6	32.5	4.2	893	40.8	36.2	6.9	754	40.1	20.6	4.3	675	27.7	16.6	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