

朝食

2月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 31日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日																																																
				海老団子と春雨のピリ辛煮 たたききゅうり ごはん 味噌汁	ホットドック フルーツ ミネストローネ																																																	
				<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>440</td><td>15.2</td><td>10.7</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	440	15.2	10.7	4.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>579</td><td>14.5</td><td>25.1</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	579	14.5	25.1	3.3																																	
E	P	F	食塩相当量																																																			
440	15.2	10.7	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
579	14.5	25.1	3.3																																																			
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日																																																
鮭の塩焼き 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	ウィンナー&オムレツ フルーツ パン スープ	海鮮あんかけ豆腐 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁	ソーセージステーキ&野菜ソテー ヨーグルト パン スープ	かに玉(カニカマホコ使用) 糸こんにゃくのおかか炒め ごはん 味噌汁	ピザトースト 温野菜サラダ フルーツ スープ																																																	
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>412</td><td>25.5</td><td>4.7</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	412	25.5	4.7	4.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>568</td><td>16.9</td><td>32.4</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	568	16.9	32.4	3.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>452</td><td>20.6</td><td>13.7</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	452	20.6	13.7	4.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>502</td><td>17.7</td><td>17.6</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	502	17.7	17.6	2.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>514</td><td>23.1</td><td>18.6</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	514	23.1	18.6	4.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>377</td><td>16.3</td><td>13.0</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	377	16.3	13.0	3.2	
E	P	F	食塩相当量																																																			
412	25.5	4.7	4.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
568	16.9	32.4	3.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
452	20.6	13.7	4.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
502	17.7	17.6	2.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
514	23.1	18.6	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
377	16.3	13.0	3.2																																																			
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日																																																
	ハムエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ	イカとブロッコリーの塩炒め 納豆 ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト&サラダ フルーツ パン スープ	厚揚げのそぼろあん 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	シーフードピラフ トマトのサラダ ヨーグルト スープ																																																	
	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>450</td><td>18.4</td><td>19.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	450	18.4	19.5	2.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>437</td><td>27.0</td><td>11.2</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	437	27.0	11.2	3.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>510</td><td>10.5</td><td>24.1</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	510	10.5	24.1	2.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>565</td><td>23.7</td><td>21.2</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	565	23.7	21.2	4.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>528</td><td>16.9</td><td>9.5</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	528	16.9	9.5	3.3									
E	P	F	食塩相当量																																																			
450	18.4	19.5	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
437	27.0	11.2	3.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
510	10.5	24.1	2.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
565	23.7	21.2	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
528	16.9	9.5	3.3																																																			
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日																																																
あじの塩焼き たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	ス克蘭ブルエッグ&ベーコン フルーツ パン スープ	蓮根とひき肉の味噌炒め 笹かま ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト&ハム野菜ソテー ヨーグルト パン スープ	炒り玉子 なめ苺和え ごはん 味噌汁	ぶりの柚庵焼 キャベツのポン酢和え ごはん 味噌汁																																																	
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>408</td><td>25.4</td><td>4.9</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	408	25.4	4.9	4.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>489</td><td>14.4</td><td>24.5</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	489	14.4	24.5	2.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>500</td><td>21.8</td><td>15.3</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	500	21.8	15.3	3.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>543</td><td>15.4</td><td>22.4</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	543	15.4	22.4	3.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>413</td><td>18.8</td><td>13.2</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	413	18.8	13.2	3.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>483</td><td>24.7</td><td>15.5</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	483	24.7	15.5	4.5	
E	P	F	食塩相当量																																																			
408	25.4	4.9	4.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
489	14.4	24.5	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
500	21.8	15.3	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
543	15.4	22.4	3.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
413	18.8	13.2	3.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
483	24.7	15.5	4.5																																																			
25日	26日	27日	28日	1日	2日	3日																																																
メバルの粕漬焼き 野菜の柚香和え ごはん 味噌汁	目玉焼き&ウィンナーソテー ヨーグルト パン スープ	豆腐とベーコンのバター醤油炒め 糸切り昆布煮 ごはん 味噌汁	カレークリームシチュー ミックスサラダ パン																																																			
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>385</td><td>18.8</td><td>6.2</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	385	18.8	6.2	3.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>557</td><td>19.9</td><td>28.2</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	557	19.9	28.2	3.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>492</td><td>23.4</td><td>19.3</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	492	23.4	19.3	4.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>675</td><td>17.8</td><td>37.7</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	675	17.8	37.7	4.4																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
385	18.8	6.2	3.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
557	19.9	28.2	3.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
492	23.4	19.3	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
675	17.8	37.7	4.4																																																			

※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

2月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 31日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
				豚肉と野菜の細切炒め さつまいものレモン煮 水菜のサラダ ごはん スープ	チキンチーズ焼き アスパラと海鮮の炒め フルーツ ごはん 味噌汁	
				E 728 P 32.1 F 17.4 食塩相当量 4.7	E 914 P 39.3 F 34.9 食塩相当量 5.4	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
八宝菜 茄子の葱ソース オクラの柚子胡椒和え ごはん スープ	白糸だらのホイル焼き メンチカツ メンマのラー油和え ごはん 味噌汁	かき玉うどん 田楽 混ぜ御飯	鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉のガーリックソース 五目しんじょ煮 ツナサラダ ごはん 味噌汁	ビーフストロガノフ コーンサラダ フルーツ スープ	
E 609 P 25.1 F 15.8 食塩相当量 5.1	E 649 P 32.3 F 16.2 食塩相当量 5.0	E 685 P 22.3 F 6.2 食塩相当量 6.9	E 825 P 31.2 F 29.6 食塩相当量 4.4	E 814 P 31.0 F 32.9 食塩相当量 4.7	E 838 P 21.7 F 40.2 食塩相当量 2.2	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
建国記念 	豚肉の生姜焼き 大根のかに風味あん 茎わかめのマヨ和え ごはん 味噌汁	チキンのトマト煮 コールスローサラダ フルーツ ごはん スープ	鰯の油淋ソース ニラチヂミ ナムル ごはん スープ	豚肉の塩麴炒め ひじきの煮付け ねばねば三味 ごはん 味噌汁	麻婆茄子 中華奴 フルーツ ごはん スープ	
	E 854 P 34.7 F 35.3 食塩相当量 7.1	E 731 P 25.7 F 21.8 食塩相当量 3.1	E 777 P 31.8 F 21.2 食塩相当量 4.6	E 637 P 30.1 F 14.7 食塩相当量 4.7	E 741 P 25.6 F 29.2 食塩相当量 4.5	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
ハンバーグ きのこクリームソース 茄子の生姜醤油和え フルーツ ごはん スープ	とんかつ 卵の花 青菜のお浸し ごはん 味噌汁	 鮭の抹茶 ペルシヤード	豆腐のチゲ風煮込み 海草サラダ デザート ごはん スープ	茹で豚と野菜の黒酢だれ 焼売 ビビンバ山菜 ごはん 味噌汁	カレー 和風サラダ フルーツ スープ	
E 780 P 24.9 F 31.0 食塩相当量 4.2	E 859 P 35.3 F 35.2 食塩相当量 5.1	E 904 P 43.1 F 35.3 食塩相当量 6.0	E 672 P 28.1 F 22.4 食塩相当量 4.9	E 788 P 33.5 F 30.8 食塩相当量 4.0	E 863 P 27.6 F 27.7 食塩相当量 5.3	
25日	26日	27日	28日	1日	2日	3日
タンドリーチキン パンプキンサラダ フルーツ ごはん スープ	豚肉の角煮 温泉卵 いんげんの胡麻酢和え ごはん 味噌汁	白身魚の明太マヨ焼き ごぼうのそぼろ炒め カラフルサラダ ごはん 味噌汁	青椒肉絲 春巻 めかぶ和え ごはん スープ			
E 807 P 29.9 F 33.8 食塩相当量 2.4	E 843 P 29.4 F 38.5 食塩相当量 4.6	E 837 P 34.3 F 30.3 食塩相当量 4.5	E 728 P 30.7 F 24.1 食塩相当量 5.1			

※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