
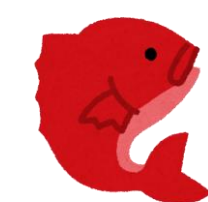

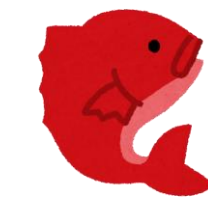


朝食 1月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日	
			ホットケーキ &ウインナー 小鉢 スープ	オムレツ&サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	クロックムッシュ 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		
			469 22.0 18.3 2.5	326 12.5 6.9 3.7	471 16.3 18.3 3.6		
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
 成人の日	ミニチキン&サラダ 小鉢 パン スープ	肉野菜炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	ベーコン入り スクランブルエッグ 小鉢 パン スープ	ブリの塩焼き 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	E P F 食塩相当量		
494 13.9 21.7 2.9	460 24.0 14.5 3.5	574 23.6 28.3 3.1	503 26.3 17.3 4.5	492 19.0 15.7 2.6			
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
銀鮭の塩焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ウインナー&サラダ 小鉢 パン スープ	ベーコンエッグ &サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	クリームシチュー 小鉢 パン	肉豆腐 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		
476 23.1 14.9 4.4	549 13.3 28.6 2.6	481 21.5 20.8 3.0	597 21.8 26.5 3.7	427 18.8 8.0 5.6	448 15.4 17.9 3.0		
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
豆腐ハンバーグ 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	イカの照り焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	目玉焼き &ハムソテー 小鉢 パン スープ	がんもと野菜煮 小鉢 ごはん 味噌汁	ホットドッグ 小鉢 パン		
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		
447 19.8 10.7 4.6	519 13.6 25.4 2.7	366 19.5 6.3 4.0	492 18.3 20.4 4.0	339 12.3 5.8 4.5	449 10.8 22.7 2.9		
30日	31日						
ほっけの一夜干し焼 小鉢 ごはん 味噌汁	ウインナー&オムレツ 小鉢 パン スープ						
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量						
439 21.5 9.7 4.3	596 17.2 29.7 3.1						

※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

夕食

1月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日	日曜日 8日													
		牛皿 小鉢 ごはん 味噌汁	鶏肉の醤油麹焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	さわらのゆず味噌焼 小鉢 ごはん 味噌汁	茹で豚の 豆乳ピーナッツソース 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														
899	28.6	42.4	4.5	793	37.9	26.3	4.4	743	37.2	20.3	3.3	849	33.5	35.4	4.9				
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日													
	鮭の味噌マヨ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	 年明け 紅白うどん 小鉢	ポークカクテルソース 小鉢 ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 小鉢 ごはん スープ	鶏肉のグリル きのこソース 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														
769	32.7	26.3	4.7	839	31.8	29.5	5.3	877	35.2	38.7	4.8	859	34.4	27.7	5.0				
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日													
煮込みハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁		回鍋肉 小鉢 ごはん スープ	カレーのみぞれ南蛮 小鉢 ごはん 味噌汁	チキンチーズ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ハヤシライス 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														
900	29.1	41.8	4.5	859	36.0	23.0	5.1	856	33.4	15.9	4.4	837	33.8	25.7	4.4	850	20.8	28.0	5.8
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日													
鶏肉の唐揚げ 小鉢 ごはん 味噌汁	豚肉の黒胡椒焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	 鯖のグリル アーリオオーリオ 小鉢 ごはん・味噌汁	牛カルビ炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	ミートソース スパゲティ 小鉢 スープ	ミックスフライ 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	E P F 食塩相当量														
894	41.7	39.1	5.0	835	36.5	26.5	5.0	872	24.4	41.2	4.5	761	31.5	21.9	5.9	898	24.3	26.7	4.6
30日	31日	 明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願い申し上げます																	
豚肉と野菜の 細切炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	チキンカレー 小鉢 スープ																		
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量																		
707	33.8	22.2	6.2	897	20.7	25.8	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