

朝食

10月 Monthly Menu

清和寮

日曜日
4日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																																																
			大きめ野菜のミネストローネ シーザーサラダ パン	炒り豆腐 里芋の肉味噌あん ごはん 味噌汁	ピザトースト カラフルサラダ 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>583</td><td>15.4</td><td>32.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	583	15.4	32.3	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>566</td><td>25.9</td><td>19.3</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	566	25.9	19.3	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>409</td><td>17.8</td><td>16.5</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	409	17.8	16.5	2.9																									
E	P	F	食塩相当量																																																			
583	15.4	32.3	3.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
566	25.9	19.3	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
409	17.8	16.5	2.9																																																			
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																																
メバルの南部焼き 切干大根のポン酢和え ごはん 味噌汁	ソーセージステーキ&野菜ソテー フルーツ パン スープ	厚揚げの野菜あん 春雨の和え物 ごはん 味噌汁	コンビーフポテト&ウィンナー フルーツ パン スープ	ポパイスクランブルエッグ 竹輪の煮物 ごはん 味噌汁	フィッシュサンド コーンサラダ 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>446</td><td>25.6</td><td>7.5</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	446	25.6	7.5	4.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>474</td><td>15.3</td><td>17.6</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	474	15.3	17.6	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>577</td><td>26.0</td><td>23.1</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	577	26.0	23.1	4.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>581</td><td>18.2</td><td>24.4</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	581	18.2	24.4	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>466</td><td>23.7</td><td>14.7</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	466	23.7	14.7	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>464</td><td>15.3</td><td>18.4</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	464	15.3	18.4	2.9	
E	P	F	食塩相当量																																																			
446	25.6	7.5	4.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
474	15.3	17.6	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
577	26.0	23.1	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
581	18.2	24.4	3.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
466	23.7	14.7	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
464	15.3	18.4	2.9																																																			
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																																
さわらのみりん醤油焼き 糸切り昆布煮 ごはん 味噌汁	オムレツ&サラダ ヨーグルト パン スープ	五目野菜炒め ねばねば和え ごはん 味噌汁	厚切りハムソテー&サラダ フルーツ パン スープ	あさりと野菜の卵とじ 青菜のそぼろ炒め ごはん 味噌汁	ホットドック ミックスサラダ 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>424</td><td>21.7</td><td>11.2</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	424	21.7	11.2	4.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>571</td><td>23.8</td><td>29.9</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	571	23.8	29.9	2.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>363</td><td>17.9</td><td>6.6</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	363	17.9	6.6	3.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>511</td><td>15.7</td><td>12.4</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	511	15.7	12.4	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>422</td><td>18.9</td><td>10.7</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	422	18.9	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>478</td><td>12.2</td><td>28.5</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	478	12.2	28.5	3.1	
E	P	F	食塩相当量																																																			
424	21.7	11.2	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
571	23.8	29.9	2.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
363	17.9	6.6	3.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
511	15.7	12.4	3.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
422	18.9	10.7	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
478	12.2	28.5	3.1																																																			
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																																
鮭の塩焼き ひじきの煮付け ごはん 味噌汁	目玉焼き&ベーコンソテー フルーツ パン スープ	海老団子と野菜の煮物 納豆 ごはん 味噌汁	ポテトカレー炒め&サラダ ヨーグルト パン スープ	厚揚げと豚肉の炒め物 なめ茸和え ごはん 味噌汁	タラモトースト 温野菜サラダ 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>371</td><td>24.7</td><td>6.4</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	371	24.7	6.4	4.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>563</td><td>17.3</td><td>34.2</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	563	17.3	34.2	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>467</td><td>19.4</td><td>10.7</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	467	19.4	10.7	5.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>511</td><td>14.5</td><td>21.4</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	511	14.5	21.4	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>422</td><td>18.7</td><td>13.8</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	422	18.7	13.8	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>466</td><td>15.5</td><td>18.3</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	466	15.5	18.3	3.5	
E	P	F	食塩相当量																																																			
371	24.7	6.4	4.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
563	17.3	34.2	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
467	19.4	10.7	5.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
511	14.5	21.4	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
422	18.7	13.8	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
466	15.5	18.3	3.5																																																			
26日	27日	28日	29日	30日	31日																																																	
あじの塩麹焼き 野菜の柚香和え ごはん 味噌汁	ハムエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	海鮮あんかけ豆腐 ウィンナーの和風ソテー ごはん 味噌汁	ポトフ グリーンサラダ パン	そばろ入り炒り玉子 蓮根の梅マヨ和え ごはん 味噌汁	カレーチーズトースト ビーンズサラダ 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>392</td><td>19.6</td><td>7.4</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	392	19.6	7.4	3.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>495</td><td>16.3</td><td>22.8</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	495	16.3	22.8	2.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>547</td><td>26.0</td><td>21.8</td><td>5.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	547	26.0	21.8	5.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>551</td><td>14.6</td><td>30.5</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	551	14.6	30.5	3.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>484</td><td>20.0</td><td>19.6</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	484	20.0	19.6	4.0	<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>15.0</td><td>23.8</td><td>2.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	437	15.0	23.8	2.4	
E	P	F	食塩相当量																																																			
392	19.6	7.4	3.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
495	16.3	22.8	2.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
547	26.0	21.8	5.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
551	14.6	30.5	3.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
484	20.0	19.6	4.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
437	15.0	23.8	2.4																																																			

※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

10月 Monthly Menu

清和寮

日曜日
4日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
  			ミックスフライ 金平ごぼう しらすおろし ごはん 味噌汁	豚肉のキムチ炒め 千切り長芋 フルーツ ごはん スープ	ガーリックペッパーチキン アスパラとベーコンのソテー もやしの塩昆布和え ごはん 味噌汁	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
すき焼き煮 温泉玉子 枝豆のサラダ ごはん 味噌汁	とんかつ 小松菜とさつま揚げの煮浸し デザート ごはん 味噌汁	チキンソテー きのこクリームソース ミモザサラダ フルーツ ごはん スープ	鯖の柚子味噌焼き 筑前煮 もずく酢 ごはん 吸い物	麻婆豆腐 中華クラゲ パリパリサラダ ごはん スープ	カレー ブロッコリーのドレッシング和え 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	
863 34.2 39.4 5.6	867 32.7 32.6 4.8	763 32.9 28.8 3.6	877 34.9 37.5 4.4	873 34.2 37.3 5.0	807 20.9 22.9 6.2	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
豚肉の生姜炒め 大根のかに風味あん デザート ごはん 味噌汁	 塩麴味噌うどん	白糸だらのホイル焼き 肉じゃが 変わり奴 ごはん 味噌汁	鶏天 かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁	八宝菜 茄子の煮浸し れんこんサラダ ごはん スープ	牛肉の味噌漬炒め さつま芋の煮物 めかぶ和え 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	
798 29.3 29.5 5.5	707 22.9 17.2 7.3	611 35.0 9.3 5.6	884 39.4 25.3 6.0	642 25.6 18.2 5.1	892 25.6 37.0 4.5	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
豚肉と白菜の生姜鍋風 焼き餃子 卵豆腐 ごはん スープ	チーズハンバーグ かぶのコンソメ煮 デザート ごはん スープ	照り焼きチキン いかのバターソテー インゲンとツナのマヨ和え ごはん 味噌汁	プリのにんにく黒胡椒焼き メンチカツ 青菜のお浸し ごはん 味噌汁	牛肉のおろし煮 トマトの玉子炒め フルーツ ごはん 味噌汁	カレー コールスローサラダ 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	
785 32.8 30.5 5.3	866 29.1 37.4 4.4	830 37.1 35.1 4.7	852 38.7 31.5 4.5	849 28.6 40.2 5.3	872 27.8 27.8 4.7	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
和風きのこスパゲティー ポテトサラダ フルーツ スープ	鶏肉と野菜のおろし煮 ビーフン炒め デザート ごはん 味噌汁	鯖の葱味噌焼き ミニチキンカツ たたききゅうり ごはん 吸い物	豚肉の醤油麹焼き こんにゃくの炒め煮 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	バーベキュービーフ シェルマカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁	蒸し鶏の胡麻だれ かぼちゃコロケ きのこのマリネ 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	
605 18.8 20.1 4.6	814 35.4 23.9 4.6	824 41.7 28.7 4.1	685 31.5 23.4 4.8	844 25.7 36.8 5.8	763 39.4 20.5 4.3	

※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