

朝食 5月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日													
			鶏肉のおろし煮 キムチ納豆 ごはん 味噌汁	ベーコンピラフ マカロニサラダ ワンタンスープ															
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日							
				ミートオムレツ & ハムソテー 納豆 ごはん 味噌汁	緑黄色ポトフ フルーツ パン	肉野菜炒め オクラの梅肉和え ごはん 味噌汁													
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日							
鰯の塩焼き 切干大根の和え物 ごはん 味噌汁	厚揚げのすき焼き風 れんこんサラダ ごはん 味噌汁	スクランブルエッグ & ウィナー ヨーグルト パン スープ	イカのみりん焼 & 肉野菜炒め 味付け海苔 ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト & 肉団子 かぼちゃサラダ 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
566	29.1	9.2	3.1	667	24.4	17.3	3.1	738	26.4	34.4	3.5	566	26.5	11.6	3.4	730	15.6	23.4	3.1
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日							
鰯の西京焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 ごはん 汁物	甘辛肉団子 & 野菜ソテー 納豆 ごはん 味噌汁	ブラウンシチュー ベーコンとキャベツのサラダ パン	海老団の中華煮 ピーナッツ和え ごはん 味噌汁	麩のチャンプル わかめの酢の物 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
760	33.3	22.2	4.8	637	22.6	17.4	2.8	835	29.2	34.3	4.6	580	15.6	8.1	4.6	616	24.7	15.6	4.5
26日		27日		28日		29日		30日		31日		1日							
鯖の塩焼き 卵豆腐 ごはん 味噌汁	豆腐ハンバーグ ヨーグルト ごはん 味噌汁	オムレツ & ジャーマン南瓜 コーンサラダ パン スープ	厚揚げと野菜の中華炒め オクラのおかか和え ごはん 味噌汁	あんかけ炒飯 エビ焼売 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
741	30.2	31.0	3.7	611	18.5	16.4	3.1	630	20.4	19.0	3.9	627	22.5	16.8	3.6	665	21.6	18.2	4.8

※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

5月 Monthly Menu

明倫館

月曜日 28日	火曜日 29日	水曜日 30日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			海老かき揚げそば 菜の花と豚肉の塩麹炒め 卵豆腐 高菜ごはん E 852 P 34.2 F 17.3 食塩相当量 8.3	チキンカレー チーズポテト コールスローサラダ スープ E 917 P 31.0 F 22.1 食塩相当量 4.7		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
		鯖のグリル ラタトゥイユソース 野菜のバジルソテー デザート ごはん・スープ E 1,096 P 32.0 F 38.0 食塩相当量 3.9		ビーフカレー 男爵コロッケ デザート スープ E 1,131 P 26.5 F 43.9 食塩相当量 4.5		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
豚肉の ブラックペッパーソース カリフラワーとトマトのマリネ デザート ごはん・味噌汁 E 977 P 32.2 F 30.0 食塩相当量 4.7	スパゲティ ポロネーゼ さつま芋の甘煮 フルーツ ごはん・スープ E 885 P 29.2 F 12.9 食塩相当量 5.3	親子煮 ハリハリサラダ デザート ごはん・味噌汁 E 992 P 38.7 F 25.1 食塩相当量 3.9	豚キムチ炒め 高野豆腐の含め煮 アスパラサラダ ごはん・スープ E 880 P 33.9 F 23.7 食塩相当量 5.6	チキンカレー 白身魚フライ フルーツ スープ E 933 P 32.1 F 22.9 食塩相当量 4.4		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	豚丼 里芋の旨煮 きのこオクラ ごはん・味噌汁 E 931 P 33.8 F 24.7 食塩相当量 5.7	ケイジャンチキン フライドポテト 野菜のわさび醤油和え スープ E 1,080 P 63.1 F 35.9 食塩相当量 4.8	麻婆豆腐 チョレギサラダ デザート ごはん・スープ E 979 P 34.9 F 31.0 食塩相当量 4.2	シーフードカレー マカロニソテー フルーツ スープ E 919 P 29.6 F 23.6 食塩相当量 5.7		
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
ビックチキンカツ れんこん甘辛煮 ブロッコリーのチーズ和え ごはん・味噌汁 E 1,037 P 37.9 F 25.1 食塩相当量 5.1	和風カルボナーラ うどん フライ2種 フルーツ ごはん E 1,015 P 33.9 F 25.9 食塩相当量 5.5	豚肉の香味焼き 春雨炒め 奴 ごはん・味噌汁 E 979 P 40.1 F 32.4 食塩相当量 2.9	白身魚の揚げ浸し 野菜添え 蒸し鶏と水菜の和え物 フルーツ ごはん・味噌汁 E 962 P 34.8 F 30.5 食塩相当量 3.6	キーマカレー カラフルサラダ デザート スープ E 964 P 30.4 F 27.4 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