


朝食 3月 Monthly Menu

清和寮

| 月曜日 1日 | | | | | 火曜日 2日 | | | | | 水曜日 3日 | | | | | 木曜日 4日 | | | | | 金曜日 5日 | | | | | 土曜日 6日 | | | | | 日曜日 7日 | | | | |
|---|------|------|-------|--|------------------------------------|------|------|-------|--|---|------|------|-------|--|---|------|------|-------|--|-------------------------------------|------|------|-------|--|--|------|------|-------|--|---|--|--|--|--|
| ほっけの塩焼き 切干大根のカレー炒め 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 | | | | | つみれと野菜煮 ねばねば三昧 ごはん 味噌汁 | | | | | 大きめ野菜のミネストローネ シーザーサラダ パン | | | | | エビと卵の炒め物 いんげんの辛子和え ごはん 味噌汁 | | | | | グラタントースト 水菜のサラダ フルーツ スープ | | | | |  | | | | |
| E | P | F | 塩分 | | 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 | | | | | | |
| 428 | 18.0 | 8.7 | 5.4 | | 508 | 16.0 | 16.2 | 3.0 | | 374 | 11.5 | 6.4 | 5.5 | | 567 | 15.0 | 28.7 | 3.3 | | 454 | 20.4 | 15.9 | 4.0 | | 427 | 15.6 | 19.3 | 3.2 | | | | | | |
| 8日 | | | | | 9日 | | | | | 10日 | | | | | 11日 | | | | | 12日 | | | | | 13日 | | | | | 14日 | | | | |
| あじのみりん醤油焼き 竹輪と糸こんにゃくの炒り煮 ごはん 味噌汁 | | | | | ロールパンサンド 具沢山のクリーム煮 フルーツ | | | | | もやしと挽肉の炒め物 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁 | | | | | フランクフルト&野菜ソテー フルーツ パン スープ | | | | | 鶏肉の照り焼き 納豆 ごはん 味噌汁 | | | | | ベーコンピラフ ミモザサラダ ヨーグルト 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 | | | | | | |
| 376 | 20.7 | 32.0 | 5.0 | | 560 | 19.9 | 31.9 | 2.5 | | 449 | 18.6 | 17.0 | 4.0 | | 544 | 14.6 | 25.5 | 2.9 | | 585 | 30.5 | 22.0 | 3.8 | | 509 | 14.1 | 21.0 | 3.7 | | | | | | |
| 15日 | | | | | 16日 | | | | | 17日 | | | | | 18日 | | | | | 19日 | | | | | 20日 | | | | | 21日 | | | | |
| 鯖の塩焼き 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁 | | | | | スクランブルエッグ&サラダ フルーツ パン スープ | | | | | さつま揚げと根菜の煮物 なめ茸和え ごはん 味噌汁 | | | | | 目玉焼き&ハムソテー ヨーグルト パン スープ | | | | | 豆腐ハンバーグ ひじきの煮付け ごはん 味噌汁 | | | | | 春分の日 | | | | |  | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| 482 | 15.1 | 16.9 | 3.8 | | 547 | 22.0 | 28.2 | 2.8 | | 361 | 15.7 | 4.1 | 4.7 | | 474 | 18.7 | 19.1 | 2.7 | | 399 | 17.9 | 9.8 | 4.6 | | | | | | | | | | | |
| 22日 | | | | | 23日 | | | | | 24日 | | | | | 25日 | | | | | 26日 | | | | | 27日 | | | | | 28日 | | | | |
| さわらの西京漬焼き 京風がんも煮 ごはん 味噌汁 | | | | | ベーコンエッグ&サラダ フルーツ パン スープ | | | | | 厚揚げと小松菜の炒め物 たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁 | | | | | ウィンナー&ポテトソテー フルーツ パン スープ | | | | | ポークチャンプルー 青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁 | | | | | ツナコーントースト コールスローサラダ ヨーグルト 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 | | | | | | |
| 398 | 20.1 | 9.2 | 4.2 | | 545 | 16.1 | 28.4 | 2.6 | | 507 | 23.4 | 19.0 | 4.9 | | 542 | 14.1 | 28.7 | 2.7 | | 449 | 24.7 | 14.2 | 4.6 | | 425 | 17.1 | 17.2 | 2.8 | | | | | | |
| 29日 | | | | | 30日 | | | | | 31日 | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あじの塩焼き 卵の花 ごはん 味噌汁 | | | | | オムレツ&サラダ フルーツ パン スープ | | | | | 肉野菜炒め 納豆 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 419 | 18.7 | 10.2 | 5.1 | | 581 | 22.4 | 28.8 | 2.4 | | 458 | 25.0 | 14.3 | 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
7日

| 月曜日 1日 | 火曜日 2日 | 水曜日 3日 | 木曜日 4日 | 金曜日 5日 | 土曜日 6日 | 日曜日 7日 |
|---|--|---|---|---|---|--|
| ミートソーススパゲティー ほうれん草のハニーマスタード和え フルーツ スープ E 713 P 27.0 F 17.3 塩分 4.3 | ポークソテー塩麹ソース 菜の花の卵炒め 豆腐サラダ ごはん 味噌汁 E 787 P 36.4 F 34.7 食塩相当量 4.4 | カレーの揚げ出し ビーフン炒め フルーツ ごはん 味噌汁 E 721 P 28.0 F 20.9 食塩相当量 3.7 | 焼き油淋鶏 大根のきんぴら サラダ蒟蒻の和風和え ごはん スープ E 870 P 30.2 F 40.0 食塩相当量 4.7 | 豚肉と野菜の生姜鍋風 ピーマンの肉詰め れんこんサラダ ごはん 味噌汁 E 728 P 27.9 F 22.8 食塩相当量 5.7 | ハヤシライス 温野菜サラダ デザート スープ E 882 P 24.8 F 31.3 食塩相当量 5.1 |  |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| ハンバーグデミグラスソース ペンのペペロンチーノ フルーツ ごはん スープ E 793 P 26.1 F 28.0 食塩相当量 3.0 | 豚肉の黒胡椒焼き かぼちゃの含め煮 オクラのサラダ ごはん 味噌汁 E 751 P 31.4 F 25.3 食塩相当量 4.7 | チキンと新じゃがのカレー炒め 冷奴 デザート ごはん 味噌汁 E 855 P 31.0 F 32.9 食塩相当量 4.8 | 鯖の味噌煮 ニラ玉 なすの胡麻酢和え ごはん 吸い物 E 819 P 31.2 F 36.7 食塩相当量 3.3 | 豚肉のピリ辛炒め アスパラのグリルサラダ フルーツ ごはん スープ E 870 P 22.4 F 41.9 食塩相当量 3.3 | 肉豆腐 大学芋 中華サラダ ごはん 味噌汁 E 897 P 29.0 F 30.9 食塩相当量 5.1 |  |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 春の味覚フェア Spring taste Fair 春のかき揚げ 桜うどん E 706 P 18.8 F 18.9 食塩相当量 8.2 | 豚しゃぶ胡麻だれ 焼き餃子 菜の花のナムル ごはん 味噌汁 E 825 P 33.3 F 34.2 食塩相当量 4.3 | 鶏肉の醤油麹焼き イカといんげんのガーリック炒め フルーツ ごはん 味噌汁 E 683 P 35.5 F 20.3 食塩相当量 4.6 | カレーの唐揚げ 肉じゃが ビビンバ山菜 ごはん 味噌汁 E 677 P 33.4 F 15.5 食塩相当量 5.9 | バーベキュービーフ カラフルピクルス フルーツ ごはん 味噌汁 E 857 P 23.9 F 36.5 食塩相当量 5.3 | <div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; text-align: center;"> 春分の日 </div> |  |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 牛チゲ煮込み ピーマンのじゃこ炒め 海草サラダ ごはん 味噌汁 E 831 P 30.1 F 40.7 食塩相当量 5.5 |  鶏肉の味噌 ヨーグルト漬け焼き E 764 P 41.5 F 21.0 食塩相当量 4.7 | 酢豚 ブロッコリーとカニカマの和え物 フルーツ ごはん スープ E 889 P 25.4 F 40.6 食塩相当量 5.0 | あじの山賊焼き ニラチヂミ キムチもやし ごはん 味噌汁 E 800 P 35.0 F 15.5 食塩相当量 7.3 | 蒸し鶏の葱塩だれ 金平ごぼう とろろいも ごはん 味噌汁 E 678 P 37.2 F 13.1 食塩相当量 4.9 | カレー 茄子のガーリックマリネ フルーツ スープ E 852 P 25.9 F 26.9 食塩相当量 5.9 |  |
| 29日 | 30日 | 31日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 |
| 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 E 787 P 28.3 F 31.1 食塩相当量 4.2 | チキン南蛮 糸切り昆布煮 白菜の浅漬け ごはん 味噌汁 E 884 P 40.8 F 35.2 食塩相当量 6.9 | 白身魚のバジル焼き ミートボール カラフルサラダ ごはん スープ E 729 P 33.3 F 26.4 食塩相当量 5.0 |  | | | |

※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