

朝食

11月 Monthly Menu

清和寮
日曜日
1日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
鯖の塩焼き ねばねば三味 ごはん 味噌汁	 文化の日	イカと青梗菜の炒め物 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁	トマトスクランブルエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	豆腐ハンバーグ 春雨の和え物 ごはん 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト ミネストローネ	
E: 507 P: 20.1 F: 22.7 食塩相当量: 4.0		E: 422 P: 20.3 F: 11.8 食塩相当量: 4.5	E: 477 P: 19.5 F: 22.0 食塩相当量: 2.7	E: 421 P: 16.8 F: 10.6 食塩相当量: 4.5	E: 542 P: 17.2 F: 17.8 食塩相当量: 3.4	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
プリの柚庵焼き 白滝のカレー炒め ごはん 味噌汁	ポパイオムレット&サラダ フルーツ パン スープ	厚揚げのそぼろあん 若布とかにかまの酢の物 ごはん 味噌汁	フランクフルト&野菜ソテー ヨーグルト パン スープ	麩チャンプルー 納豆 ごはん 味噌汁	ハムコーントースト ミックスサラダ フルーツ スープ	
E: 470 P: 21.7 F: 15.6 食塩相当量: 4.7	E: 549 P: 21.1 F: 25.9 食塩相当量: 2.3	E: 557 P: 26.3 F: 17.4 食塩相当量: 4.8	E: 520 P: 17.0 F: 25.4 食塩相当量: 3.0	E: 507 P: 27.7 F: 17.0 食塩相当量: 4.3	E: 347 P: 14.1 F: 13.0 食塩相当量: 2.6	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
ほっけの塩焼き 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ハムソテー フルーツ パン スープ	ふんわり天と野菜煮 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト&ウィンナー フルーツ パン スープ	ツナと卵の中華炒め 卵の花 ごはん 味噌汁	コロッケサンド シエルマカロニサラダ ヨーグルト スープ	
E: 369 P: 21.1 F: 6.2 食塩相当量: 4.5	E: 488 P: 16.4 F: 22.9 食塩相当量: 2.6	E: 454 P: 10.8 F: 7.9 食塩相当量: 4.7	E: 610 P: 13.7 F: 28.0 食塩相当量: 3.1	E: 536 P: 19.9 F: 24.4 食塩相当量: 5.0	E: 592 P: 15.2 F: 21.1 食塩相当量: 3.6	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
 勤労感謝の日	ポテトチーズシチュー グリーンサラダ パン	青菜とカニカマの卵とじ オクラの辛子和え ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト&ベイクドエッグ ヨーグルト パン スープ	ベーコンエッグ&サラダ 厚揚げの味噌炒め ごはん 味噌汁	ピザトースト 和風サラダ フルーツ スープ	
	E: 586 P: 16.6 F: 28.0 食塩相当量: 4.2	E: 379 P: 17.5 F: 6.7 食塩相当量: 4.7	E: 500 P: 12.7 F: 18.9 食塩相当量: 2.7	E: 539 P: 21.0 F: 24.8 食塩相当量: 4.2	E: 415 P: 16.9 F: 14.6 食塩相当量: 3.1	
30日						
鮭の塩焼き 青菜のそぼろ炒め ごはん 味噌汁						
E: 415 P: 27.8 F: 8.5 食塩相当量: 5.2						

※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 11月 Monthly Menu

清和寮
日曜日
1日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日																	
																							
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日											
<p>ペッパー唐揚げ たけのこの土佐煮 青菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁</p>		<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">  <p style="font-size: 2em; color: green; margin: 0;">文化の日</p> </div>		<p>ポークカクテルソース カリフラワーとパプリカのマリネ デザート ごはん スープ</p>		<p>赤魚の煮付け 切干大根のキムチ炒め キャベツのわさび和え ごはん 味噌汁</p>		<p>チキンチーズ焼き ツナサラダ フルーツ ごはん スープ</p>		<p>ハヤシライス かに風味サラダ フルーツ スープ</p>													
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								
812	33.3	54.4	5.3	819	28.3	31.2	4.3	582	29.7	6.8	6.0	798	35.3	31.8	3.5	840	23.9	28.1	5.6				
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日											
<p>豚しゃぶ イカのガーリック炒め キムチもやし ごはん 味噌汁</p>		<p>ほうとう 肉団子の甘酢あん フルーツ</p>		<p>鮭の明太マヨ焼き れんごんの煮物 ミニ棒々鶏 炊き込み御飯 味噌汁</p>		<p>ヒレカツ 青菜とさつま揚げの旨煮 フルーツ ごはん 味噌汁</p>		<p>鶏肉のバジル焼き スパゲティサラダ フルーツ ごはん スープ</p>		<p>牛チゲ煮込み 春巻 ナムル ごはん 味噌汁</p>													
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								
722	35.1	27.0	5.1	719	22.3	21.0	5.8	796	38.9	30.0	5.0	680	19.6	16.8	4.6	754	29.4	29.6	2.4	882	37.0	36.5	6.9
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日											
 <p>3種きのこの秋味中華丼</p>		<p>チキン南蛮 京風がんも煮 もずく酢 ごはん 味噌汁</p>		<p>青椒肉絲 中華クラゲ デザート ごはん スープ</p>		<p>フリ大根 メンチカツ 胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁</p>		<p>豚肉の葱塩炒め 田楽 しらすおろし ごはん 味噌汁</p>		<p>カレー アスパラのドレッシング和え フルーツ スープ</p>													
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								
718	22.1	17.5	4.8	886	36.9	36.7	6.9	704	31.5	21.2	5.2	947	38.1	30.1	6.7	761	28.9	58.6	3.9	794	19.0	22.8	5.9
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日											
 <p>勤労感謝の日</p>		<p>鶏肉の味噌バターホイル焼き 焼売 ツナサラダ ごはん 味噌汁</p>		<p>和風ハンバーグ 金平ごぼう フルーツ ごはん 味噌汁</p>		<p>ポークジンジャー スナックエンドウとベーコンのソテー コールスローサラダ ごはん 味噌汁</p>		<p>ミートソーススパゲティ カラフルサラダ フルーツ スープ</p>		<p>シーフードフライ かぼちゃの含め煮 きのこの梅かつお和え ごはん 味噌汁</p>													
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								
881	38.5	36.7	4.8	774	24.3	25.2	4.7	819	31.8	33.1	5.2	663	25.8	18.5	5.2	88	22.6	31.4	6.8				
30日																							
<p>鶏肉のクリーム煮 シュリンプサラダ フルーツ サフランライス スープ</p>																							
E	P	F	食塩相当量																				
826	28.8	32.9	3.5																				

※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