

朝食

5月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 29日	木曜日 30日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
				ベーコンエッグ&野菜ソテー 肉詰めいなり ごはん 味噌汁	ツナと卵の中華炒め ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁	
				E P F 食塩相当量 513 17.6 20.1 4.3	E P F 食塩相当量 493 19.8 19.9 5.4	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
みどりの日	こどもの日	振替休日	ウインナー&オムレツ ヨーグルト 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	ツナコーントースト グリーンサラダ フルーツ スープ	
			E P F 食塩相当量 693 22.2 37.7 4.0	E P F 食塩相当量 393 15.7 4.0 5.4	E P F 食塩相当量 438 17.9 14.4 3.2	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ほっけの塩焼き 野菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	目玉焼き&ベーコン野菜ソテー ヨーグルト パン スープ	エビと卵の炒め物 ハムと胡瓜の和え物 ごはん 味噌汁	ポークビーンズ コンビネーションサラダ パン	麩チャンプルー 笹かま ごはん 味噌汁	サンドイッチ 白菜のクリーム煮 フルーツ スープ	
E P F 食塩相当量 390 19.6 5.7 3.6	E P F 食塩相当量 523 19.0 26.1 2.8	E P F 食塩相当量 496 20.7 20.0 5.2	E P F 食塩相当量 542 22.3 24.3 2.6	E P F 食塩相当量 420 22.8 24.3 2.8	E P F 食塩相当量 507 157.0 20.7 3.6	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
赤魚の西京漬焼き こんにゃくの炒め煮 ごはん 味噌汁	ミニハンバーグ&サラダ フルーツ パン スープ	厚揚げと小松菜の炒め物 キャベツの胡麻酢和え ごはん 味噌汁	ハムピカタ&サラダ ヨーグルト パン スープ	鶏肉の照り焼き 春雨の和え物 ごはん 味噌汁	カレーピラフ ビーンズサラダ フルーツ スープ	
E P F 食塩相当量 369 19.1 3.7 4.4	E P F 食塩相当量 564 17.6 25.8 3.1	E P F 食塩相当量 487 28.3 17.4 3.8	E P F 食塩相当量 564 19.9 19.7 5.2	E P F 食塩相当量 554 23.7 20.3 4.2	E P F 食塩相当量 77 14.7 13.0 2.8	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
鯖の塩焼き ひじきのサラダ ごはん 味噌汁	目玉焼き&ウインナーソテー ヨーグルト パン スープ	つみれと野菜煮 たたききゅうり 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	エビ炒り豆腐 オクラの磯辺和え ごはん 味噌汁	ピザトースト コーンサラダ フルーツ スープ	
E P F 食塩相当量 560 20.1 26.8 4.4	E P F 食塩相当量 521 19.4 26.1 3.1	E P F 食塩相当量 364 10.4 6.9 5.4	E P F 食塩相当量 522 15.4 17.7 2.8	E P F 食塩相当量 477 25.7 13.4 4.2	E P F 食塩相当量 488 17.9 21.4 3.2	

※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

5月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 29日	木曜日 30日	金曜日 1日	土曜日 2日	日曜日 3日
				煮込みハンバーグ カラフルサラダ フルーツ ごはん スープ	カレー シーザーサラダ フルーツ スープ	
				E P F 食塩相当量 889 25.3 37.4 3.6	E P F 食塩相当量 863 31.8 23.3 4.5	
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
みどりの日	こどもの日	振替休日	鯖の味噌煮 鶏肉の野菜炒め れんこんサラダ ごはん 吸い物	サルサポークソテー ひじきと豆の和え物 フルーツ ごはん 味噌汁	明太子スパゲティ ミックスサラダ デザート フルーツ 味噌汁	
			E P F 食塩相当量 900 35.2 36.2 4.3	E P F 食塩相当量 648 25.6 25.4 4.5	E P F 食塩相当量 538 22.4 12.0 5.1	
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
牛チゲ煮込み にんにくの芽炒め フルーツ ごはん 味噌汁	とんかつ 糸切り昆布煮 ほうれん草の梅肉和え ごはん 味噌汁	焼鳥丼 茄子の煮浸し 温泉玉子 味噌汁	茹で豚と野菜の胡麻だれ 焼売 モロヘイヤの和え物 ごはん 味噌汁	ヨーグルトの日 5/15 Yogurt Day 白身魚のカレーフリッター ～ヨーグルトオーロラソース～	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツ スープ	
E P F 食塩相当量 837 29.5 56.1 5.3	E P F 食塩相当量 831 35.7 32.6 5.1	E P F 食塩相当量 725 39.5 26.4 4.4	E P F 食塩相当量 836 36.3 34.8 4.0	E P F 食塩相当量 872 32.5 34.1 2.8	E P F 食塩相当量 832 22.4 47.0 5.4	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
豚肉の生姜焼き ビーフン炒め フルーツ ごはん 味噌汁	タンドリーチキン 野菜と卵の炒め物 ツナサラダ ごはん スープ	さわらの油淋ソース 金平ごぼう とろろいも ごはん 味噌汁	豚肉の角煮 冷奴 フルーツ ごはん 味噌汁	牛肉の葱塩炒め キムチもやし チョレギサラダ ごはん 味噌汁	麻婆茄子 焼き餃子 ザーサイの和え物 ごはん スープ	
E P F 食塩相当量 840 33.5 31.7 4.6	E P F 食塩相当量 753 35.9 30.0 3.4	E P F 食塩相当量 614 33.8 9.9 5.0	E P F 食塩相当量 959 30.4 46.8 3.6	E P F 食塩相当量 867 26.3 43.8 5.2	E P F 食塩相当量 837 25.8 36.9 4.8	
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
鶏天 小松菜と油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 味噌汁	ビビンバ 温泉玉子 ツナと野菜の和え物 スープ	八宝菜 春巻 サラダ ごはん 味噌汁	白身魚のバジル焼き 大根の柚香和え パンプキンサラダ ごはん スープ	鶏肉の七味焼き じゃが芋の胡麻煮 モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	カレー 海草サラダ フルーツ スープ	
E P F 食塩相当量 729 31.0 22.2 5.3	E P F 食塩相当量 721 29.7 26.1 4.2	E P F 食塩相当量 763 32.9 23.9 4.2	E P F 食塩相当量 699 26.6 22.0 4.2	E P F 食塩相当量 779 36.4 24.8 5.2	E P F 食塩相当量 789 31.0 22.8 5.3	

※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