

朝食

6月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	ツナス克蘭ブルエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	豚肉と蓮根の甘辛炒め 卵の花 ごはん 味噌汁	ポトフ ミックスサラダ パン	きのこ野菜の卵とじ 野菜の塩麴和え ごはん 味噌汁	ホットドッグ カラフルサラダ 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	
	576 24.2 31.3 2.9	504 21.2 13.3 4.5	549 13.5 31.2 3.6	372 14.2 7.8 5.0	527 12.3 29.5 3.1	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ブリの漬け焼き 切干大根のはりはり漬け ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト ヨーグルト パン スープ	厚揚げとあさりの味噌炒め いんげんのピーナッツ和え ごはん 味噌汁	ウィンナーと野菜のソテー フルーツ パン スープ	ハムとしめじの玉子炒め 納豆 ごはん 味噌汁	ロールパンサンド 豆腐サラダ 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	
	502 17.5 14.7 5.8	547 14.1 26.0 2.6	523 25.9 19.9 4.1	465 12.8 23.4 3.1	502 26.6 15.1 4.3	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
あじの塩麴焼き ねばねば三昧 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	イカとブロッコリーの炒め物 キャベツの塩昆布和え ごはん 味噌汁	ハムエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	ふんわり天と野菜煮 メンマと野菜の和え物 ごはん 味噌汁	ピザトースト ビーンズサラダ 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	
	378 20.0 7.5 4.6	555 17.1 34.2 2.8	402 22.8 8.1 4.5	417 15.5 18.8 2.5	453 10.5 9.8 5.3	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
鯖の塩焼き 五目しんじょ煮 ごはん 味噌汁	ベーコン野菜ソテー&ベイクドエッグ フルーツ パン スープ	豆腐ハンバーグ 蓮根きんぴら ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト&ハム野菜ソテー ヨーグルト パン スープ	車麩と野菜の柳川風 笹かま ごはん 味噌汁	コロケドッグ キャロットラペ 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	
	508 17.8 18.9 5.4	519 11.5 23.5 2.6	415 16.4 9.9 4.8	533 13.0 22.7 3.1	449 24.1 10.9 5.2	
28日	29日	30日				
鯖のみりん醤油焼き 京風がんも煮 ごはん 味噌汁	レモンハーブチキン フルーツ パン スープ	ソーセージステーキ&野菜ソテー 納豆 ごはん 味噌汁				
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量				
	447 22.4 9.7 4.1	562 16.5 29.4 3.1	459 20.9 10.1 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

6月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	鶏肉のピザ風焼き コールスローサラダ デザート ごはん スープ	鮭の竜田揚げ にんじんの高菜炒め なめ草和え ごはん 味噌汁	麻婆豆腐 チョレギサラダ フルーツ ごはん スープ	豚肉の黒胡椒焼き かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁	カレー イカフライ デザート 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	
	875 34.2 30.9 3.0	704 34.8 21.2 4.5	825 33.8 33.8 4.7	734 29.8 22.9 4.3	881 22.5 25.0 5.1	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
チキンソテー クリームソース グリーンサラダ フルーツ ごはん スープ	ソース焼きそば 中華クラゲ フルーツ スープ	和風ハンバーグ 青菜とコーンのバター炒め 和風サラダ ごはん 味噌汁	鯖のごま揚げ 茄子の煮浸し デザート ごはん 豚汁	蒸し鶏の韓国だれ ほたて風味フライ フルーツ ごはん 味噌汁	青椒肉絲 焼き餃子 三色ナムル ごはん 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		
707 31.0 24.3 2.3	634 20.0 15.7 7.4	759 26.7 28.4 5.7	894 31.2 38.5 3.2	681 38.1 15.0 4.8	725 31.3 23.7 4.8	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ちらし寿司 イカと里芋の煮物 デザートケーキ すまし汁	焼肉 小松菜の韓国のり和え 枝豆のサラダ ごはん 味噌汁	チキンカツ たけのこの土佐煮 フルーツ ごはん 味噌汁	白糸だらの煮付け 春巻 蒸し鶏とトマトの和え物 ごはん 味噌汁	豚肉のグリルラウトウイユソース 青梗菜とえびの炒り煮 冷奴 ごはん 味噌汁	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	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		
715 23.3 8.9 5.2	851 28.0 42.9 4.8	828 31.8 27.9 4.6	655 34.6 11.6 7.0	726 37.0 26.2 4.5	873 27.6 28.7 4.8	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
照り焼きチキン ビーフン炒め デザート ごはん 味噌汁	豚肉の葱塩炒め 大根のかに風味あん 温泉玉子 ごはん 味噌汁	チキンライスとろっと玉子のせ コンビネーションサラダ フルーツ スープ	カレイの揚げ出し 卵と玉葱のチャンプルー モロヘイヤのお浸し ごはん 味噌汁	タンドリーポーク ペンネのペペロンチーノ フルーツ ごはん スープ	親子丼 水菜と茄子のサラダ 大学いも 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		
751 29.8 23.7 4.0	831 35.9 34.9 5.2	770 23.7 23.1 3.4	690 32.1 20.9 5.1	755 31.4 25.1 2.3	994 34.3 33.0 5.4	
28日	29日	30日				
 油麩野菜そば	牛肉の黒胡椒炒め 切干大根の煮物 竹輪と胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁	白身魚のソテー きのこソース ピーマンの肉詰め フルーツ ごはん 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				
708 27.4 17.4 7.6	878 27.9 38.9 5.6	676 29.5 18.5 3.6				

※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