

朝食

12月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 26日	火曜日 27日	水曜日 28日	木曜日 29日	金曜日 30日	土曜日 1日	日曜日 2日																																																
						ピザトースト フルーツ ポトフ <table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>486</td> <td>18.4</td> <td>22.0</td> <td>3.9</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	486	18.4	22.0	3.9																																								
E	P	F	食塩相当量																																																			
486	18.4	22.0	3.9																																																			
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日																																																
鮭の塩焼き れんこんの煮物 ごはん 味噌汁	厚切りハムソテー&サラダ ヨーグルト 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	ポテトのチーズシチュー ブロッコリーとパプリカのソテー パン	五目豆腐 糸切り昆布煮 ごはん 味噌汁	きのこ野菜の卵とじ いんげんのピーナッツ和え ごはん 味噌汁																																																	
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>428</td> <td>25.3</td> <td>6.7</td> <td>4.5</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	428	25.3	6.7	4.5	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>497</td> <td>17.1</td> <td>15.4</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	497	17.1	15.4	3.0	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>503</td> <td>23.1</td> <td>19.0</td> <td>4.9</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	503	23.1	19.0	4.9	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>608</td> <td>17.6</td> <td>30.5</td> <td>4.6</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	608	17.6	30.5	4.6	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>416</td> <td>18.3</td> <td>12.3</td> <td>4.1</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	416	18.3	12.3	4.1	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>362</td> <td>14.8</td> <td>7.7</td> <td>4.8</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	362	14.8	7.7	4.8	
E	P	F	食塩相当量																																																			
428	25.3	6.7	4.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
497	17.1	15.4	3.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
503	23.1	19.0	4.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
608	17.6	30.5	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
416	18.3	12.3	4.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
362	14.8	7.7	4.8																																																			
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日																																																
赤魚の粕漬け焼き 京風がんも煮 ごはん 味噌汁	オムレツ&サラダ フルーツ パン スープ	五目野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ベーコンソテー ヨーグルト パン スープ	ひき肉と豆腐の煮込み 笹かま ごはん 味噌汁	シーフードピラフ カラフルサラダ フルーツ スープ																																																	
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>416</td> <td>22.7</td> <td>8.1</td> <td>4.0</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	416	22.7	8.1	4.0	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>538</td> <td>21.8</td> <td>24.5</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	538	21.8	24.5	2.3	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>385</td> <td>20.5</td> <td>8.9</td> <td>3.4</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	385	20.5	8.9	3.4	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>570</td> <td>18.8</td> <td>33.4</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	570	18.8	33.4	2.7	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>565</td> <td>30.3</td> <td>16.4</td> <td>4.7</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	565	30.3	16.4	4.7	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>493</td> <td>17.1</td> <td>7.4</td> <td>3.2</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	493	17.1	7.4	3.2	
E	P	F	食塩相当量																																																			
416	22.7	8.1	4.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
538	21.8	24.5	2.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
385	20.5	8.9	3.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
570	18.8	33.4	2.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
565	30.3	16.4	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
493	17.1	7.4	3.2																																																			
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日																																																
あじの塩焼き 白菜と油揚げの煮浸し 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	かに玉(カニカマホコ使用) メンマと野菜のピリ辛和え ごはん 味噌汁	ウィンナーと野菜のソテー ヨーグルト パン スープ	牛肉と蓮根の炒め煮 ねばねば三昧 ごはん 味噌汁	さつま揚げとキャベツの味噌炒め ひじきのサラダ ごはん 味噌汁	 天皇誕生日																																																
<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>497</td> <td>27.6</td> <td>11.7</td> <td>4.6</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	497	27.6	11.7	4.6	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>486</td> <td>16.6</td> <td>18.9</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	486	16.6	18.9	2.6	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>582</td> <td>23.2</td> <td>19.7</td> <td>4.2</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	582	23.2	19.7	4.2	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>646</td> <td>18.6</td> <td>32.9</td> <td>3.5</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	646	18.6	32.9	3.5	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>530</td> <td>21.0</td> <td>9.9</td> <td>4.4</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	530	21.0	9.9	4.4	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>609</td> <td>18.7</td> <td>18.9</td> <td>4.4</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	609	18.7	18.9	4.4	
E	P	F	食塩相当量																																																			
497	27.6	11.7	4.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
486	16.6	18.9	2.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
582	23.2	19.7	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
646	18.6	32.9	3.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
530	21.0	9.9	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
609	18.7	18.9	4.4																																																			
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日																																																
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: orange;">振替休日</h2> </div>	ハムエッグ&野菜ソテー サラダ蒟蒻の和風和え ごはん 味噌汁	肉詰めいなりと野菜煮 納豆 ごはん 味噌汁	ツナ入りスクランブルエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	厚揚げの野菜あん アスパラのカレー炒め ごはん 味噌汁	<div style="text-align: center;"> 冬季休業期間 12月29日(土)~1月3日(木) 本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました 来年も何卒よろしくお願いたします </div>																																																	
	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>463</td> <td>18.6</td> <td>19.7</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	463	18.6	19.7	2.8	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>455</td> <td>18.6</td> <td>12.4</td> <td>5.8</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	455	18.6	12.4	5.8	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>579</td> <td>24.3</td> <td>30.9</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	579	24.3	30.9	2.8	<table border="1"> <tr> <th>E</th> <th>P</th> <th>F</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>538</td> <td>25.3</td> <td>21.2</td> <td>4.0</td> </tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	538	25.3	21.2	4.0																		
E	P	F	食塩相当量																																																			
463	18.6	19.7	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
455	18.6	12.4	5.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
579	24.3	30.9	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
538	25.3	21.2	4.0																																																			

※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

夕食

12月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 26日				火曜日 27日				水曜日 28日				木曜日 29日				金曜日 30日				土曜日 1日				日曜日 2日											
																												ビビンバ 焼売 コーンサラダ スープ E 781 P 26.9 F 32.9 食塩相当量 3.8							
3日				4日				5日				6日				7日				8日				9日											
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 E 776 P 32.5 F 28.9 食塩相当量 3.0				とんかつ ピリ辛こんにゃく 春菊の和え物 ごはん 味噌汁 E 840 P 32.5 F 34.2 食塩相当量 5.4				あじのムニエル ピゴットソース ロールキャベツ キャロットラペ ごはん スープ E 716 P 29.6 F 23.1 食塩相当量 3.2				蒸し鶏の温野菜仕立て 春巻 ツナサラダ ごはん 味噌汁 E 779 P 41.7 F 22.8 食塩相当量 4.9				豚肉の生姜焼き ニラ玉 めかぶ和え ごはん 味噌汁 E 715 P 29.8 F 26.4 食塩相当量 5.1				カレー 大根サラダ フルーツ E 752 P 22.7 F 26.4 食塩相当量 4.1															
10日				11日				12日				13日				14日				15日				16日											
豚肉のハニーマスタードソース さつま芋の煮物 オクラの柚子胡椒和え ごはん 味噌汁 E 774 P 30.6 F 22.8 食塩相当量 5.0				鶏肉の唐揚げ 生姜ポン酢だれ スナックエンドウの塩炒め 青菜の胡麻和え ごはん 味噌汁 E 785 P 33.2 F 30.4 食塩相当量 5.7				和風きのこ スパゲティ チーズサラダ フルーツ スープ E 627 P 20.5 F 21.7 食塩相当量 4.8				白糸たらのチーズ焼き チキンビーンズ 彩り野菜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 E 842 P 44.0 F 27.1 食塩相当量 6.1				八宝菜 揚げワントンのチリソース 中華サラダ ごはん スープ E 700 P 26.4 F 18.8 食塩相当量 5.2				鶏肉の葱塩焼き 大豆と野菜の煮物 もずく酢 ごはん 味噌汁 E 770 P 34.1 F 23.4 食塩相当量 5.1															
17日				18日				19日				20日				21日				22日				23日											
トマトソースハンバーグ なすのカツレツ フルーツ ごはん スープ E 1,001 P 31.0 F 32.1 食塩相当量 3.6				豚キムチ鍋 焼き餃子 なめ茸和え ごはん スープ E 867 P 38.9 F 26.6 食塩相当量 5.5				鮭のホイル焼き 肉じゃが たたきぎゅうり ごはん すまし汁 E 682 P 33.9 F 8.1 食塩相当量 5.3				鶏肉の明太マヨ焼き にんにくの芽炒め 海草サラダ ごはん 味噌汁 E 1,013 P 35.0 F 45.2 食塩相当量 4.9				豚肉の黒胡椒炒め ミニおでん れんこんのわさびマヨ和え ごはん 味噌汁 E 1,082 P 35.2 F 51.9 食塩相当量 5.2				ハヤシライス ハムサラダ デザート E 1,082 P 35.2 F 51.9 食塩相当量 5.2				<p>天皇誕生日</p>											
24日				25日				26日				27日				28日				29日				30日											
振替休日				チキングリエ クリスマスソース E 989 P 30.9 F 47.6 食塩相当量 3.4				豚肉の胡麻だれ焼肉 切干大根の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 E 796 P 32.0 F 30.3 食塩相当量 4.3				鯖の四川漬焼き かぶのかに風味あん とろろいも ごはん 味噌汁 E 787 P 27.9 F 31.4 食塩相当量 4.4				けんちんうどん かき揚げ フルーツ E 830 P 19.6 F 20.8 食塩相当量 5.9				<p>冬季休業期間 12月29日(土)~1月3日(木)</p> <p>本年も食堂をご利用頂き、誠に有難うございました 来年も何卒よろしくお願いたします</p>															

※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