

朝食

1月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 3日	火曜日 4日	水曜日 5日	木曜日 6日	金曜日 7日	土曜日 8日	日曜日 9日	
		鯖の塩焼き	ハッシュドポテト&サラダ	オムレツ&サラダ	クロックムッシュ		
		小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 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		
572 23.0 27.4 3.5	586 13.3 26.3 3.0	328 12.5 7.0 3.5	502 16.7 20.8 3.4				
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
	ミニチキン&サラダ	肉野菜炒め	ベーコン入りスクランブルエッグ &サラダ	ぶりの塩焼き	フレンチトースト		
	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 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		
510 14.2 22.3 2.9	460 24.0 14.5 3.5	563 24.0 27.0 3.1	478 25.5 14.7 5.3	524 19.2 18.7 2.6			
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
あじの塩麹焼き	ウインナー&サラダ	ベーコンエッグ&サラダ	クリームシチュー	肉豆腐	フィッシュサンド		
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 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		
422 21.3 9.2 4.8	549 13.3 28.6 2.6	482 21.4 20.8 3.0	597 21.8 26.5 3.7	427 18.8 8.0 5.6	448 15.4 17.9 3.0		
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
ほっけの塩焼き	フランクフルト&サラダ	イカの照り焼き	目玉焼き&ハムソテー	がんと野菜の煮物	ホットドッグ		
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 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		
430 23.0 10.9 3.8	519 13.6 25.4 2.7	399 19.8 6.3 4.1	492 18.3 20.4 2.7	339 12.3 5.8 4.5	449 10.8 22.7 2.9		
31日							
鮭の塩焼き							
小鉢 ごはん 味噌汁							
E P F 食塩相当量							
421 25.8 4.7 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

1月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 3日	火曜日 4日	水曜日 5日	木曜日 6日	金曜日 7日	土曜日 8日	日曜日 9日
	牛皿 小鉢 ごはん 味噌汁	鶏肉の醤油麹焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	 <p>年明けの日は 年明け紅白 白湯うどん 小鉢</p>	さわらのゆず味噌焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	茹で豚の 豆乳ピーナッツソース 小鉢 ごはん スープ	
	E P F 食塩相当量 885 27.8 42.2 4.5	E P F 食塩相当量 738 36.4 25.1 4.1		E P F 食塩相当量 734 37.0 20.2 3.3	E P F 食塩相当量 849 33.5 35.4 4.9	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
 <p>成人の日</p>	麻婆豆腐 小鉢 ごはん スープ	鮭の味噌マヨ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ポークカクテルソース 小鉢 ごはん 味噌汁	牛肉のオイスター炒め 小鉢 ごはん スープ	鶏肉のグリル きのこソース 小鉢 ごはん 味噌汁	
	E P F 食塩相当量 873 36.3 38.9 4.8	E P F 食塩相当量 698 35.4 17.6 4.8	E P F 食塩相当量 825 32.1 27.7 5.3	E P F 食塩相当量 786 24.2 33.8 3.7	E P F 食塩相当量 872 35.1 29.0 5.1	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
煮込みハンバーグ 小鉢 ごはん スープ	 <p>KARADA Care 低脂質で仕上げる よだれ鶏 小鉢 ごはん・味噌汁</p>	回鍋肉 小鉢 ごはん スープ	カレーのみぞれ南蛮 小鉢 ごはん 味噌汁	チキンチーズ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ハヤシライス 小鉢 スープ	
E P F 食塩相当量 879 27.4 41.2 3.2		E P F 食塩相当量 864 38.7 22.6 4.3	E P F 食塩相当量 671 34.1 16.4 4.9	E P F 食塩相当量 833 34.1 25.7 4.2	E P F 食塩相当量 897 22.9 29.3 5.2	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
鶏天 小鉢 ごはん 味噌汁	豚肉の黒胡椒焼きk 小鉢 ごはん 味噌汁	鰯のタンドリー風 小鉢 ごはん 味噌汁	牛しゃぶ香味ソース 小鉢 ごはん 味噌汁	ミートソース スパゲティー 小鉢 スープ	ミックスフライ 小鉢 ごはん 味噌汁	
E P F 食塩相当量 861 44.0 29.2 6.0	E P F 食塩相当量 827 31.5 24.3 4.8	E P F 食塩相当量 769 34.3 24.2 4.4	E P F 食塩相当量 745 29.6 26.1 5.3	E P F 食塩相当量 684 29.0 19.7 5.4	E P F 食塩相当量 898 23.7 26.6 4.3	
31日						
豚肉と野菜の細切炒め 小鉢 ごはん スープ						
E P F 食塩相当量 688 32.7 21.6 5.5						

※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