

朝食 9月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日																																																
		ハムエッグ&サラダ 金平ごぼう ごはん 味噌汁	ロールキャベツ ミックスサラダ パン	ハムカツ&サラダ いんげんの生姜醤油和え ごはん 味噌汁	ホットドッグ ヨーグルト ミネストローネ																																																	
		<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>420</td><td>15.8</td><td>13.0</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F		食塩相当量	420	15.8	13.0	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>458</td><td>13.2</td><td>22.1</td><td>2.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	458	13.2	22.1	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>502</td><td>15.0</td><td>19.8</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	502	15.0	19.8	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>530</td><td>14.8</td><td>26.0</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	530	14.8	26.0	3.4																
	E	P	F	食塩相当量																																																		
420	15.8	13.0	3.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
458	13.2	22.1	2.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
502	15.0	19.8	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
530	14.8	26.0	3.4																																																			
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																																																
ほっけの塩焼き 野菜のわさび和え ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト&サラダ ヨーグルト パン スープ	目玉焼き&ウィンナーソーテー メンマと野菜の和え物 ごはん 味噌汁	チリビーンズ コーンサラダ パン	肉詰めいなりと野菜煮 納豆 ごはん 味噌汁	グラタントースト サイドサラダ ジュース 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>322</td><td>18.0</td><td>4.0</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	322		18.0	4.0	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>592</td><td>12.9</td><td>30.3</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	592	12.9	30.3	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>467</td><td>16.2</td><td>20.2</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	467	16.2	20.2	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>578</td><td>21.3</td><td>29.1</td><td>2.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	578	21.3	29.1	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>438</td><td>21.1</td><td>10.5</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	438	21.1	10.5	4.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>462</td><td>16.0</td><td>19.5</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	462	16.0	19.5	3.3
E	P	F	食塩相当量																																																			
322	18.0	4.0	4.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
592	12.9	30.3	3.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
467	16.2	20.2	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
578	21.3	29.1	2.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
438	21.1	10.5	4.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
462	16.0	19.5	3.3																																																			
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																																																
ホキの粕漬焼き 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	ツナ入りスクランブルエッグ ヨーグルト パン スープ	豆腐ハンバーグ ごま和え ごはん 味噌汁	フランクフルト&サラダ フルーツ パン スープ	かに玉(カニカマホコ使用) 白菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	タラモチーズトースト 若布サラダ ヨーグルト 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>373</td><td>20.1</td><td>5.3</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	373		20.1	5.3	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>594</td><td>25.7</td><td>29.6</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	594	25.7	29.6	3.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>405</td><td>17.8</td><td>10.0</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	405	17.8	10.0	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>516</td><td>13.5</td><td>23.8</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	516	13.5	23.8	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>511</td><td>22.7</td><td>19.7</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	511	22.7	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>432</td><td>12.8</td><td>17.8</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	432	12.8	17.8	4.0
E	P	F	食塩相当量																																																			
373	20.1	5.3	4.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
594	25.7	29.6	3.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
405	17.8	10.0	4.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
516	13.5	23.8	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
511	22.7	19.7	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
432	12.8	17.8	4.0																																																			
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																																																
	赤魚のみりん醤油焼き 青菜と油揚げの煮浸し ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト ジュース パン スープ		ウィンナー&オムレツ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	ロールパンサンド 彩りサラダ ヨーグルト 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>415</td><td>22.3</td><td>9.2</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量		415	22.3	9.2	3.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>494</td><td>12.3</td><td>20.2</td><td>2.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	494	12.3	20.2	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>485</td><td>17.4</td><td>21.2</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	485	17.4	21.2	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>464</td><td>14.3</td><td>21.9</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	464	14.3	21.9	2.9																
E	P	F	食塩相当量																																																			
415	22.3	9.2	3.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
494	12.3	20.2	2.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
485	17.4	21.2	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
464	14.3	21.9	2.9																																																			
27日	28日	29日	30日																																																			
鯖の塩焼き 糸こんにゃくの炒め煮 ごはん 味噌汁	ソーセージステーキ&サラダ ヨーグルト パン スープ	さつま揚げと根菜の煮物 ねばねば和え ごはん 味噌汁	大きめ野菜のミネストローネ シーザーサラダ パン																																																			
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>477</td><td>17.8</td><td>19.2</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	477	17.8	19.2	4.8	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>484</td><td>15.6</td><td>17.4</td><td>2.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	484	15.6	17.4	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>473</td><td>22.3</td><td>9.1</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	473	22.3	9.1	5.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>557</td><td>14.2</td><td>29.2</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	557	14.2	29.2	3.1																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
477	17.8	19.2	4.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
484	15.6	17.4	2.7																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
473	22.3	9.1	5.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
557	14.2	29.2	3.1																																																			

※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

9月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日
		揚げ魚の葱ソース たけのこの土佐煮 アスパラの和え物 ごはん 味噌汁	豚肉の醤油麹焼き シュリンプサラダ デザート ごはん スープ	青椒肉絲 春巻 ビーンズサラダ ごはん スープ	照り焼きチキン さつま芋の煮物 フルーツ ごはん 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	
		720 33.6 19.9 6.2	740 31.5 24.8 2.9	793 34.9 28.3 4.5	960 32.1 26.7 4.5	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
秋野菜のかき揚げ丼 水菜のサラダ もずく酢 味噌汁	豚肉の葱塩炒め 木耳と玉子の中華和え フルーツ ごはん スープ	タンドリーチキン かに風味サラダ デザート ごはん スープ	鮭のソテー 醤油バターソース コロッケ フルーツ ごはん 味噌汁	牛皿 蓮根味噌きんぴら 冷奴 ごはん 味噌汁	温玉とろろうどん 鶏天 デザート	
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		
777 21.6 16.6 4.6	742 28.2 30.2 3.0	844 31.0 34.7 3.0	794 34.8 21.5 4.6	886 30.9 39.3 5.6	666 21.3 15.2 6.4	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
茹で豚のねばねばソース イカといんげんのバター炒め ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	チキンのバジルフリッター 茄子とピーマンの煮浸し デザートケーキ ごはん スープ	さばの葱味噌焼き メンチカツ フルーツ ごはん 吸い物	 ポークソテー ピリ辛ポン酢にらだれ	鶏肉のマスタードクリーム煮 白身魚フライ キャロットラペ ごはん スープ	焼肉 がんもの煮物 野菜の塩昆布和え ごはん 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	E P F 食塩相当量	
835 35.1 37.1 4.6	841 38.4 26.6 4.6	941 33.6 42.4 3.6	792 31.7 32.2 5.5	889 33.3 34.1 4.1	823 28.1 37.1 5.3	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
 敬老の日	 中秋の名月 鶏ごぼうお月見丼	あじの山賊焼き 大根のそぼろ煮 ビビンバ山菜 ごはん 具沢山味噌汁	 秋分の日	和風きのこスパゲティ チーズサラダ デザート スープ	ポークカクテルソース もやしとハムのガーリック炒め 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	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	
760 39.9 20.2 4.4	678 38.1 13.6 5.8	738 23.7 32.9 5.2	767 31.9 23.1 5.1			
27日	28日	29日	30日			
鶏肉の唐揚げ かぼちゃの含め煮 白菜の柚香和え ごはん 味噌汁	煮込みハンバーグ ポテトのカレー風味炒め フルーツ ごはん スープ	回鍋肉 三色ナムル デザート ごはん スープ	カレー 海草サラダ 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
823 31.4 29.4 4.9	822 25.8 31.0 3.3	869 22.9 43.2 4.1	820 18.2 26.6 5.1			

※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