

朝食

12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																	
		厚揚げと小松菜の炒め	オムレツ&サラダ	厚切りハムソテー&サラダ	ハンバーガー&サラダ																		
		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						
		503	22.9	19.0	4.8	412	13.8	12.8	2.3	419	14.7	6.9	4.2	509	19.3	22.2	2.7						
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																	
赤魚の粕漬け焼き	ポトフ	五目野菜炒め	目玉焼き&ベーコンソテー	豆腐ハンバーグ	フレンチトースト																		
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン	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							
413	22.8	8.1	3.5	578	14.9	31.9	3.9	385	20.4	8.8	3.2	537	15.7	28.3	2.7	377	19.1	8.3	3.8	465	15.6	13.9	2.4
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																	
あじの塩焼き	ホットドッグ	かに玉	ウインナーと野菜のソテー	豚肉と蓮根の炒め煮	ツナコーントースト																		
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 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			
399	25.0	8.4	4.9	471	14.4	26.3	3.1	531	23.2	20.9	4.7	549	13.7	26.7	3.2	465	19.7	11.3	4.1	460	21.5	15.3	3.1
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																	
鰯のみりん醤油漬焼き	ハムエッグ&サラダ	肉詰めいなりと野菜煮	ツナスクランブル&サラダ	厚揚げの野菜あん	ピザトースト																		
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			
501	23.7	14.5	3.6	500	18.4	24.2	2.6	503	23.1	14.1	5.6	580	23.6	27.3	2.9	558	25.0	22.9	4.1	453	16.0	17.2	3.2
27日	28日	29日	30日	31日	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <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ひいたします</p>  </div>																		
鮭の塩焼き	目玉焼き&ウインナー																						
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ																						
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																
387	26.0	7.4	3.8	563	16.4	29.3	2.6																

※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

夕食

12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
		あじのムニエル ラビゴットソース 小鉢 ごはん スープ	蒸し鶏の温野菜仕立て 小鉢 ごはん 味噌汁	牛肉の味噌漬炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	豚肉の ハニーマスタードソース 小鉢 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	
		743 30.8 22.0 2.6	861 40.9 28.5 4.3	864 28.1 38.7 5.8	833 30.9 26.1 4.7	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
鶏肉の唐揚げ 小鉢 ごはん 味噌汁	豚肉の野菜香味ソース 小鉢 ごはん 味噌汁	きのこあんかけうどん 小鉢	 揚げない! めばる竜田 小鉢 ごはん・味噌汁	八宝菜 小鉢 ごはん スープ	鶏肉の葱塩焼き 小鉢 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	
821 30.4 32.2 4.4	851 34.5 34.0 5.6	649 20.1 9.9 6.8	689 27.1 12.6 5.3	822 39.0 27.6 5.1		
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
チキングリル トマトクリームソース 小鉢 ごはん スープ	豚肉の生姜焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	鮭の味噌チーズ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	鶏肉の明太マヨ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ミックスフライ 小鉢 ごはん 味噌汁	牛肉の黒胡椒炒め 小鉢 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	
881 32.4 40.4 4.3	760 29.2 24.7 5.1	742 40.7 18.4 5.2	899 32.3 41.1 4.4	870 23.8 23.9 5.9	830 25.1 35.2 5.0	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
肉団子の甘酢炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	豚肉の胡麻だれ焼肉 小鉢 ごはん 味噌汁	鯖の四川漬け焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ナポリタンスパゲティ 小鉢 スープ	 クリスピーバーグ 小鉢 ごはん・スープ	ポークカレー 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	
894 26.1 31.9 6.4	852 26.6 40.1 5.1	889 31.2 35.5 4.0	734 20.5 23.3 5.2	844 23.3 25.2 5.9		
27日	28日	29日	30日	31日		
鶏肉と野菜のトマト煮 小鉢 ごはん フルーツ	 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					
E P F 食塩相当量						
724 28.2 22.7 2.9						

※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