

朝食

9月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																																																
			ロールキャベツ 小鉢 パン	厚切りハムソテー&サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ハンバーガー&サラダ 小鉢 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>533</td><td>16.0</td><td>20.0</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	533	16.0	20.0	2.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>349</td><td>14.1</td><td>3.5</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	349	14.1	3.5	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>463</td><td>18.8</td><td>17.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	463	18.8	17.5	3.0																									
E	P	F	食塩相当量																																																			
533	16.0	20.0	2.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
349	14.1	3.5	3.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
463	18.8	17.5	3.0																																																			
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																																
ハッシュドポテト&サラダ 小鉢 パン スープ	目玉焼き&ウインナー 小鉢 ごはん 味噌汁	肉詰めいなりと野菜煮 小鉢 ごはん 味噌汁	チーズオムレツ&サラダ 小鉢 パン スープ	ミニチキン&サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ホットドッグ 小鉢 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>611</td><td>10.6</td><td>30.3</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	611	10.6	30.3	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>465</td><td>15.5</td><td>20.6</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	465	15.5	20.6	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>430</td><td>20.7</td><td>10.5</td><td>5.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	430	20.7	10.5	5.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>430</td><td>5.0</td><td>14.2</td><td>2.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	430	5.0	14.2	2.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>431</td><td>15.6</td><td>14.0</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	431	15.6	14.0	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>479</td><td>14.9</td><td>29.0</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	479	14.9	29.0	3.2	
E	P	F	食塩相当量																																																			
611	10.6	30.3	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
465	15.5	20.6	4.5																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
430	20.7	10.5	5.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
430	5.0	14.2	2.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
431	15.6	14.0	4.0																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
479	14.9	29.0	3.2																																																			
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																																
ツナ入りスクランブルエッグ & サラダ 小鉢 パン スープ	銀鮭の照り焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	厚揚げの野菜あん 小鉢 ごはん 味噌汁	フランクフルト&サラダ 小鉢 パン スープ	かに玉 小鉢 ごはん 味噌汁	タラモチーズトースト 小鉢 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>626</td><td>25.2</td><td>31.3</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	626	25.2	31.3	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>492</td><td>25.1</td><td>15.0</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	492	25.1	15.0	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>449</td><td>27.3</td><td>21.6</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	449	27.3	21.6	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>454</td><td>14.8</td><td>20.7</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	454	14.8	20.7	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>510</td><td>13.3</td><td>20.6</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	510	13.3	20.6	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>435</td><td>12.1</td><td>18.9</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	435	12.1	18.9	3.5	
E	P	F	食塩相当量																																																			
626	25.2	31.3	3.1																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
492	25.1	15.0	4.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
449	27.3	21.6	4.4																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
454	14.8	20.7	2.8																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
510	13.3	20.6	4.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
435	12.1	18.9	3.5																																																			
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																																
	ベーコンエッグ&サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	さつま揚げと根菜の煮物 小鉢 ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト 小鉢 パン スープ		ロールパンサンド 小鉢 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>423</td><td>15.0</td><td>17.5</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	423	15.0	17.5	3.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>542</td><td>29.7</td><td>13.5</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	542	29.7	13.5	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>531</td><td>10.6</td><td>20.3</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	531	10.6	20.3	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>487</td><td>16.9</td><td>22.8</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	487	16.9	22.8	3.0																	
E	P	F	食塩相当量																																																			
423	15.0	17.5	3.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
542	29.7	13.5	4.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
531	10.6	20.3	2.6																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
487	16.9	22.8	3.0																																																			
26日	27日	28日	29日	30日																																																		
目玉焼き &ベーコンソテー 小鉢 パン スープ	鯖の文化干し焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	豚肉と蓮根の炒めもの 小鉢 ごはん 味噌汁	大きめ野菜の ミネストローネ 小鉢 パン	豆腐ハンバーグ 小鉢 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>624</td><td>20.7</td><td>34.2</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	624	20.7	34.2	2.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>531</td><td>20.6</td><td>29.6</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	531	20.6	29.6	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>457</td><td>20.1</td><td>10.0</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	457	20.1	10.0	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>506</td><td>12.8</td><td>23.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	506	12.8	23.3	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>380</td><td>17.7</td><td>7.8</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	380	17.7	7.8	4.1										
E	P	F	食塩相当量																																																			
624	20.7	34.2	2.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
531	20.6	29.6	4.2																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
457	20.1	10.0	4.9																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
506	12.8	23.3	3.3																																																			
E	P	F	食塩相当量																																																			
380	17.7	7.8	4.1																																																			

※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	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																																							
			ポークピカタ 小鉢 ごはん 味噌汁	ビビンバ 小鉢 スープ	照り焼きチキン 小鉢 スープ 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>906</td><td>37.5</td><td>41.9</td><td>5.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	906	37.5	41.9	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>885</td><td>28.9</td><td>38.3</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	885	28.9	38.3	5.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>768</td><td>31.7</td><td>20.6</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	768	31.7	20.6	4.9																
E	P	F	食塩相当量																																										
906	37.5	41.9	5.4																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
885	28.9	38.3	5.0																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
768	31.7	20.6	4.9																																										
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																							
回鍋肉 小鉢 ごはん スープ	鶏肉の竜田揚げ 小鉢 ごはん 味噌汁	ミートソース スパゲティ 小鉢 スープ	豚肉の四川焼き 麻辣パウダーがけ 小鉢 ごはん・味噌汁	牛皿 小鉢 ごはん 味噌汁	チキンカレー 小鉢 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>733</td><td>30.2</td><td>25.2</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	733	30.2	25.2	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>745</td><td>35.9</td><td>19.0</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	745	35.9	19.0	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>666</td><td>24.3</td><td>19.6</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	666	24.3	19.6	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>840</td><td>35.6</td><td>32.3</td><td>5.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	840	35.6	32.3	5.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>854</td><td>21.3</td><td>22.2</td><td>5.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	854	21.3	22.2	5.6	
E	P	F	食塩相当量																																										
733	30.2	25.2	4.0																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
745	35.9	19.0	4.3																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
666	24.3	19.6	4.5																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
840	35.6	32.3	5.6																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
854	21.3	22.2	5.6																																										
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																							
茹で豚の ねばねばソース 小鉢 ごはん 味噌汁	チキンのバジルフリッター 小鉢 ごはん 味噌汁	讃岐ラーメン 小鉢	さばの葱味噌焼き 小鉢 ごはん すまし汁	鶏肉の マスタードクリーム煮 小鉢 ごはん スープ	ポークソテー ニラダレポン酢だれ 小鉢 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>788</td><td>31.6</td><td>33.3</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	788	31.6	33.3	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>763</td><td>38.0</td><td>20.3</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	763	38.0	20.3	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>972</td><td>45.5</td><td>37.9</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	972	45.5	37.9	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>753</td><td>27.2</td><td>22.4</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	753	27.2	22.4	3.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>821</td><td>34.6</td><td>32.3</td><td>5.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	821	34.6	32.3	5.3	
E	P	F	食塩相当量																																										
788	31.6	33.3	4.6																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
763	38.0	20.3	4.6																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
972	45.5	37.9	3.4																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
753	27.2	22.4	3.6																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
821	34.6	32.3	5.3																																										
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																							
	煮込みハンバーグ 小鉢 ごはん スープ	豚肉の葱塩炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	あじの山賊焼き 小鉢 ごはん 味噌汁		牛カルビ炒め 小鉢 ごはん 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>829</td><td>27.0</td><td>27.3</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	829	27.0	27.3	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>714</td><td>33.0</td><td>22.0</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	714	33.0	22.0	3.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>693</td><td>39.0</td><td>14.3</td><td>5.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	693	39.0	14.3	5.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>799</td><td>23.1</td><td>33.5</td><td>5.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	799	23.1	33.5	5.3									
E	P	F	食塩相当量																																										
829	27.0	27.3	4.7																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
714	33.0	22.0	3.9																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
693	39.0	14.3	5.5																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
799	23.1	33.5	5.3																																										
26日	27日	28日	29日	30日																																									
ポークカクテルソース 小鉢 ごはん 味噌汁	ゆず胡椒香る 白麻婆豆腐 小鉢 ごはん・味噌汁	はちみつ味噌の チキンソテー 小鉢 ごはん 味噌汁	白身魚の揚げ出し 小鉢 ごはん スープ	ハヤシライス 小鉢 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>893</td><td>32.8</td><td>32.3</td><td>6.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	893	32.8	32.3	6.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>743</td><td>31.3</td><td>24.1</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	743	31.3	24.1	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>687</td><td>26.8</td><td>21.1</td><td>3.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	687	26.8	21.1	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>788</td><td>20.3</td><td>24.7</td><td>5.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	788	20.3	24.7	5.2										
E	P	F	食塩相当量																																										
893	32.8	32.3	6.6																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
743	31.3	24.1	4.0																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
687	26.8	21.1	3.5																																										
E	P	F	食塩相当量																																										
788	20.3	24.7	5.2																																										

※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