

# 朝食 3月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 24日	火曜日 25日	水曜日 26日	木曜日 27日	金曜日 28日	土曜日 29日	日曜日 1日
						
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
<b>ほっけの塩焼き</b> 切干大根のカレー炒め ごはん 味噌汁	<b>スクランブルエッグ</b> フルーツ パン スープ	<b>厚切りハムソテー&amp;サラダ</b> 大根きんぴら ごはん 味噌汁	<b>大きめ野菜のミネストローネ</b> シーザーサラダ パン	<b>エビと卵の炒め物</b> いんげんの辛子和え ごはん 味噌汁	<b>グラタントースト</b> 水菜のサラダ フルーツ スープ	
E:401 P:20.9 F:6.4 食塩相当量:4.5	E:500 P:16.7 F:26.3 食塩相当量:2.8	E:488 P:15.2 F:10.3 食塩相当量:4.2	E:599 P:16.0 F:31.8 食塩相当量:3.3	E:454 P:20.5 F:15.7 食塩相当量:4.9	E:434 P:18.0 F:19.3 食塩相当量:3.0	
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
<b>あじのみりん醤油焼き</b> もち巾着煮 ごはん 味噌汁	<b>目玉焼&amp;ナゲット</b> ヨーグルト パン スープ	<b>根菜入り和風麻婆</b> 小松菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	<b>フランクフルト&amp;野菜ソテー</b> フルーツ パン スープ	<b>鶏肉の照り焼き</b> 納豆 ごはん 味噌汁	<b>サンドイッチ</b> 温野菜サラダ ヨーグルト スープ	
E:449 P:24.0 F:6.7 食塩相当量:4.2	E:586 P:25.1 F:26.8 食塩相当量:3.5	E:577 P:25.8 F:21.0 食塩相当量:5.3	E:575 P:15.2 F:29.3 食塩相当量:2.9	E:585 P:30.5 F:22.0 食塩相当量:3.8	E:452 P:14.7 F:17.2 食塩相当量:3.1	
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
<b>鯖の塩焼き</b> 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	<b>スクランブルエッグ&amp;サラダ</b> フルーツ パン スープ	<b>さつま揚げと根菜の煮物</b> なめ茸和え ごはん 味噌汁	<b>目玉焼き&amp;ハムソテー</b> ヨーグルト パン スープ		<b>ロールパンサンド</b> 具沢山の野菜クリーム煮 フルーツ	
E:495 P:19.9 F:22.6 食塩相当量:3.9	E:528 P:21.1 F:24.0 食塩相当量:2.8	E:369 P:16.2 F:4.1 食塩相当量:4.9	E:509 P:19.2 F:22.8 食塩相当量:2.6		E:596 P:20.2 F:31.7 食塩相当量:2.5	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
<b>さわらの西京漬焼き</b> 京風がんも煮 ごはん 味噌汁	<b>ベーコンエッグ&amp;サラダ</b> ヨーグルト パン スープ	<b>厚揚げと小松菜の炒め物</b> たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	<b>ウィンナー&amp;ポテトソテー</b> フルーツ パン スープ	<b>ポークチャンプルー</b> 青菜の磯辺和え ごはん 味噌汁	<b>ツナコーントースト</b> コールスローサラダ ヨーグルト スープ	
E:433 P:23.5 F:12.1 食塩相当量:3.9	E:487 P:18.0 F:24.3 食塩相当量:2.7	E:507 P:23.4 F:19.0 食塩相当量:4.9	E:574 P:15.4 F:31.6 食塩相当量:3.0	E:447 P:24.7 F:14.0 食塩相当量:4.6	E:474 P:19.0 F:17.9 食塩相当量:3.1	
30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
<b>鮭の塩焼き</b> 卵の花 ごはん 味噌汁	<b>オムレツ&amp;サラダ</b> ヨーグルト パン スープ					
E:408 P:26.0 F:8.1 食塩相当量:4.3	E:531 P:23.8 F:25.8 食塩相当量:2.4					

※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 3月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 24日				火曜日 25日				水曜日 26日				木曜日 27日				金曜日 28日				土曜日 29日				日曜日 1日															
																																							
2日				3日				4日				5日				6日				7日				8日															
<b>鶏つくねと温野菜の胡麻ソース</b> 小松菜ときのこの煮浸し サラダ 蒟蒻の和風和え ごはん 味噌汁				<b>ポークステーキ塩麹ソース</b> 菜の花と卵の炒め 豆腐サラダ ごはん 味噌汁				<b>カレイの揚げ出し</b> ビーフン炒め もずく酢 ごはん 味噌汁				<b>焼き油淋鶏</b> にんにくの芽炒め フルーツ ごはん スープ				<b>牛カルビ炒め</b> ピーマンの肉詰め れんこんサラダ ごはん 味噌汁				<b>カレー</b> 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	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								
672	26.5	21.0	4.5	775	34.1	34.6	4.4	711	28.1	20.8	4.9	832	28.7	34.2	3.9	874	27.0	39.2	5.0	981	26.0	31.5	6.0																
9日				10日				11日				12日				13日				14日				15日															
<b>ハンバーグデミグラスソース</b> 茎わかめのマヨ和え フルーツ ごはん スープ				<b>豚肉の黒胡椒焼き</b> かぼちゃの含め煮 オクラのサラダ ごはん 味噌汁				<b>ナポリタンスパゲティ</b> ミックスサラダ フルーツ スープ				<b>鯖の味噌煮</b> ニラ玉 なすの胡麻酢和え ごはん 吸い物				<b>タコライス</b> 温泉卵 アスパラのグリルサラダ スープ				<b>肉豆腐</b> 大学芋 中華サラダ 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	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	26.4	39.9	5.5	880	37.0	30.7	5.3	613	18.8	15.3	3.4	914	37.2	42.3	3.9	856	31.3	27.0	5.4	834	30.1	24.3	4.7																
16日				17日				18日				19日				20日				21日				22日															
<b>鶏肉の醤油麹焼き</b> 田楽 しらすおろし 御飯 味噌汁				<b>春の味覚</b> <small>Spring Taste fair</small> 豚のしゃぶしゃぶ ~春仕立て~				<b>チキンカツ</b> 切干大根のはりはり漬け 冷奴 ごはん 味噌汁				<b>白身魚のコーンマヨ焼</b> 肉じゃが グリーンサラダ ごはん 味噌汁				<b>春分の日</b>				<b>ハヤシライス</b> ビーンズサラダ デザート 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																
768	37.5	24.0	6.0					785	41.3	22.2	4.4	751	34.1	23.8	5.6					690	21.4	24.2	3.6																
23日				24日				25日				26日				27日				28日				29日															
<b>牛チゲ煮込み</b> ピーマンのじゃこ炒め 海草サラダ ごはん 味噌汁				<b>鶏肉の味噌漬焼き</b> トマトと新玉葱のドレッシング和え フルーツ ごはん 吸い物				<b>かつ煮</b> 金平ごぼう ブロッコリーとかにかまの和え物 ごはん 味噌汁				<b>あじの山賊焼き</b> 大根の肉味噌あん キムチもやし ごはん 味噌汁				<b>鶏肉と高菜丼</b> とろろいも フルーツ 味噌汁				<b>麻婆豆腐</b> 揚げ海老入りワンタン ビビンバ山菜 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	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量				
852	31.7	41.1	4.6	698	29.3	22.3	3.0	860	35.0	31.5	4.7	674	35.5	12.8	6.6	604	23.4	15.4	4.0	868	34.0	36.1	6.2																
30日				31日				1日				2日				3日				4日																			
<b>豚肉の生姜炒め</b> ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁				<b>チキン南蛮</b> 糸切り昆布煮 白菜の浅漬け ごはん 味噌汁																																			
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																																
798	29.7	32.5	4.2	912	40.8	38.1	6.9																																

※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