# 朝食 9月 Monthly Menu

清和寮

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1日<br>ベーコンエッグ＆サラダ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 408 P 15.3 F 16.5 食塩相当量 3.6 | 2日<br>ロールパンサンド<br>小鉢<br>スープ<br>E 432 P 15.4 F 19.8 食塩相当量 2.3 | 3日<br> |
| 4日<br>ほっけの一夜干し<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 401 P 20.8 F 9.8 食塩相当量 4.6 | 5日<br>ジャーマンポテト＆サラダ<br>小鉢<br>パン<br>スープ<br>E 488 P 11.2 F 18.9 食塩相当量 2.7 | 6日<br>もやしと挽肉の炒め物<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 510 P 24.3 F 19.8 食塩相当量 3.9 | 7日<br>ハンバーガー＆サラダ<br>小鉢<br>スープ<br>E 415 P 18.3 F 14.3 食塩相当量 3.0 | 8日<br>車麸と野菜の柳川風<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 431 P 18.9 F 11.0 食塩相当量 5.1 | 9日<br>ウインナー＆サラダ<br>小鉢<br>パン<br>スープ<br>E 552 P 13.1 F 27.4 食塩相当量 2.9 | 10日<br> |
| 11日<br>スクランブルエッグ<br>＆サラダ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 455 P 21.4 F 16.3 食塩相当量 3.7 | 12日<br>ピザトースト<br>小鉢<br>スープ<br>E 416 P 19.9 F 11.8 食塩相当量 2.9 | 13日<br>豆腐ハンバーグ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 455 P 17.3 F 14.5 食塩相当量 4.7 | 14日<br>目玉焼き<br>＆ハムソテー<br>小鉢<br>パン<br>スープ<br>E 486 P 16.0 F 18.9 食塩相当量 2.6 | 15日<br>さつま揚げと野菜煮<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 408 P 20.1 F 6.9 食塩相当量 4.0 | 16日<br>グラタントースト<br>小鉢<br>スープ<br>E 316 P 14.3 F 14.5 食塩相当量 2.9 | 17日<br> |
| 18日<br> | 19日<br>ロールキャベツ<br>小鉢<br>パン<br>E 418 P 12.5 F 17.0 食塩相当量 2.4 | 20日<br>厚揚げと小松菜の炒め物<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 501 P 22.7 F 19.0 食塩相当量 4.5 | 21日<br>ツナコーントースト<br>小鉢<br>スープ<br>E 374 P 17.2 F 12.9 食塩相当量 2.4 | 22日<br>ポークチャンプルー<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 473 P 23.8 F 17.0 食塩相当量 4.6 | 23日<br> | 24日<br> |
| 25日<br>鮭の塩焼き<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 370 P 23.2 F 7.5 食塩相当量 3.5 | 26日<br>オムレツ＆サラダ<br>小鉢<br>パン<br>スープ<br>E 535 P 20.1 F 25.8 食塩相当量 2.2 | 27日<br>肉野菜炒め<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 480 P 22.8 F 17.8 食塩相当量 3.5 | 28日<br>ポトフ<br>小鉢<br>パン<br>E 548 P 13.8 F 28.9 食塩相当量 3.6 | 29日<br>ハムエッグ＆サラダ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 350 P 15.5 F 9.6 食塩相当量 3.6 | 30日<br>照り焼きバーガー<br>＆サラダ<br>小鉢<br>スープ<br>E 457 P 18.9 F 17.0 食塩相当量 3.7 | |

※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 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1日<br>バーベキュービーフ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 724 P 27.5 F 27.0 食塩相当量 6.2 | 2日<br>鶏肉の醤油麹焼き<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 810 P 36.9 F 26.9 食塩相当量 4.9 | 3日<br> |
| 4日<br>麻婆豆腐<br>小鉢<br>ごはん<br>スープ<br>E 852 P 36.6 F 34.2 食塩相当量 4.4 | 5日<br>豚しゃぶ胡麻だれ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 786 P 32.4 F 29.9 食塩相当量 4.2 | 6日<br> | 7日<br>あじの山賊焼き<br>小鉢<br>ごはん<br>スープ<br>E 624 P 32.3 F 11.0 食塩相当量 5.4 | 8日<br>メンチカツ＆<br>クリームコロッケ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 874 P 24.3 F 27.3 食塩相当量 4.5 | .;<br>ビーフカレー<br>小鉢<br>スープ<br>E 869 P 24.8 F 31.9 食塩相当量 4.6 | 10日<br> |
| 11日<br>ミートソース<br>スパゲティー<br>小鉢<br>スープ<br>E 747 P 27.9 F 21.0 食塩相当量 5.9 | 12日<br>ハニーマスタードチキン<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 833 P 32.7 F 25.3 食塩相当量 5.1 | 13日<br>さばの味噌煮<br>小鉢<br>ごはん<br>すまし汁<br>E 935 P 32.4 F 34.2 食塩相当量 4.1 | 14日<br> | 15日<br>チキンカツ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 777 P 31.3 F 26.1 食塩相当量 5.1 | 16日<br>ポークグリル<br>シャリアピンソース<br>小鉢<br>ごはん<br>スープ<br>E 843 P 32.2 F 33.0 食塩相当量 3.7 | 17日<br> |
| 18日<br> | 19日<br>肉もやし味噌ラーメン<br>小鉢<br>E 763 P 26.4 F 26.8 食塩相当量 8.4 | 20日<br>オムライス<br>小鉢<br>スープ<br>E 745 P 23.9 F 19.1 食塩相当量 3.0 | 21日<br>和風ハンバーグ<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 735 P 25.2 F 22.2 食塩相当量 6.5 | 22日<br>チキン南蛮<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 869 P 40.9 F 32.9 食塩相当量 7.5 | 23日<br> | 24日<br> |
| 25日<br> | 26日<br>鶏肉のクリーム煮<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 818 P 28.0 F 31.1 食塩相当量 4.7 | 27日<br>白身魚のバジル焼き<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 711 P 34.0 F 13.3 食塩相当量 3.2 | 28日<br>キーマカレー<br>小鉢<br>スープ<br>E 774 P 27.2 F 26.2 食塩相当量 4.8 | 29日<br>八宝菜<br>小鉢<br>ごはん<br>スープ<br>E 643 P 22.4 F 12.3 食塩相当量 5.2 | 30日<br>鶏肉の塩だれ焼き<br>小鉢<br>ごはん<br>味噌汁<br>E 731 P 30.9 F 27.5 食塩相当量 4.5 | |

※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