朝食 5月 Monthly Menu

清和寮 金曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 十曜日 日曜日 1 A 2**日** 3**H** 4 FI 5 **H** 6**日** 7**8** レモンハーブチキン フレンチトースト 目玉焼き&ハムソテー &サラダ 小鉢 小鉢 ごはん 小鉢 パン 味噌汁 スープ スープ P F 食塩相当量 P F 食塩相当量 Е P F 食塩相当量 439 15.3 14.5 4.2 467 18.3 14.3 2.3 468 18.1 21.3 2.6 8日 14日 10日 118 12日 13 **日** 14日 つみれと野菜煮 ウインナー&サラダ オムレツ ポークビーンズ 麩チャンプルー ツナコーントースト &ベーコンソテー 小鉢 小鉢 小鉢 小鉢 ごはん ごはん パン ごはん 小鉢 小鉢 味噌汁 スープ 味噌汁 パン 味噌汁 スープ P F 食塩相当量 P F 食塩相当量 P F 食塩相当量 P F 食塩相当量 F 食塩相当量 13.8 31.4 2.8 366 12.7 10.1 4.2 577 19.1 26.5 2.8 392 17.0 10.4 395 20.1 13.9 373 10.8 7.8 5.0 592 4.7 3.1 15**日** 16日 17日 18日 19日 20日 21日 ミニハンバーグ&サラダ ベーコンエッグ 厚揚げと小松菜の ハムピカタ&サラダ つくねと根菜の煮物 グラタントースト &サラダ 炒めもの パン 小鉢 小鉢 小鉢 小鉢 ごはん 小鉢 ごはん パン ごはん 小鉢 スープ 味噌汁 味噌汁 味噌汁 スープ スープ P F P F 食塩相当量 P F 食塩相当量 F 食塩相当量 P F 食塩相当量 Р F 食塩相当量 食塩相当量 460 17.6 13.1 5.1 529 15.8 28.3 2.6 457 20.9 13.4 3.7 477 18.9 14.4 3.2 459 18.1 11.6 3.7 485 17.6 21.9 3.0 26日 27日 22日 23日 24日 25日 28日 銀鮭の照り焼き 目玉焼き&ウインナー 鶏じゃが 厚切りハムソテー エビ炒り豆腐 ハンバーガー&サラダ &サラダ 小紘 小鉢 小紘 小鉢 小鉢 ごはん ごはん パン ごはん パン 小鉢 スープ 味噌汁 スープ 味噌汁 味噌汁 スープ P F F F Ε 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 Ε 食塩相当量 食塩相当量 食塩相当量 419 21.3 11.6 3.4 602 20.2 30.7 566 22.2 14.5 4.6 448 13.9 11.1 2.5 522 26.4 13.6 4.7 434 18.8 15.6 3.1 3.1 29日 30日 31日 ツナスクランブル 豚肉と蓮根の フランクフルト&サラダ &サラダ 甘辛炒め 小鉢 小鉢 小鉢 ごはん パン ごはん 味噌汁 スープ 味噌汁 Ε F 食塩相当量 Ε P F 食塩相当量 F 食塩相当量 Ε 24.6 31.4 2.9 492 23.3 12.2 450 15.1 15.7 4.9 616 4.0

※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 5月 Monthly Menu

清和寮 木曜日 金曜日 月曜日 火曜日 水曜日 土曜日 日曜日 1 A 2 FI 3 **F** 4**H** 5 **H** 6**日** 7**8** 牛カルビ炒め 揚げあじのサラダ仕立て 麻婆豆腐 小鉢 小鉢 小鉢 ごはん ごはん ごはん 味噌汁 スープ 味噌汁 PF 食塩相当量 F P | 食塩相当量 E P F 食塩相当量 793 23.2 29.8 4.4 753 25.0 24.3 4.1 861 35.6 34.7 4.6 8⊟ 9目 10 E 118 12日 13 **日** 14日 減塩 牛チゲ煮込み 茹で豚と野菜の 白身魚のフリッター 中華丼 照りマヨチキン チキンソテー 胡麻だれ レモン豆乳ソース 小鉢 小鉢 小鉢 小鉢 小鉢 ごはん ごはん ごはん ごはん 小鉢 スープ ごはん・味噌汁 スープ スープ 味噌汁 味噌汁 Р Р P F P F F 食塩相当量 F PF 食塩相当量 F 食塩相当量 F 食塩相当量 F 食塩相当量 832 33.7 39.8 5.8 804 32.4 29.7 3.9 793 22.7 29.3 5.5 795 31.6 18.6 6.9 843 35.3 34.8 5.4 NO -0 17日 15日 16 **日** 18日 20日 21日 19日 17 豚肉の生姜炒め チキンピザ風焼き カレイの油淋ソース 牛肉の葱塩炒め 豚肉の香味焼き 東ケ崎ニラの 小鉢 小鉢 小鉢 小鉢 小鉢 ごはん ごはん ごはん ごはん ごはん 和風絡めうどん 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 P F E Р P F P F Р E F 食塩相当量 E 食塩相当量 E 食塩相当量 E F 食塩相当量 食塩相当量 小鉢 839 30.2 35.4 6.0 720 32.4 23.0 4.1 667 29.5 16.8 5.6 732 23.6 27.2 4.4 816 36.4 29.6 4.0 22日 23日 24日 25日 26日 27日 28日 チーズハンバーグ 白身魚のバジル清焼き 鶏肉の唐揚げ 豚肉の味噌炒め オムライス 鶏肉の山賊焼き 小紘 小鉢 小鉢 小鉢 小鉢 ごはん ごはん ごはん スープ ごはん (山口県) スープ 味噌汁 味噌汁 スープ PF 食塩相当量 食塩相当量 Р F 食塩相当量 Р 食塩相当量 食塩相当量 小鉢 ごはん・味噌汁 772 24.9 25.1 3.9 792 23.7 18.0 3.4 706 33.3 17.5 3.8 847 31.3 32.6 4.4 734 26.2 24.0 29日 30日 31日 とんかつ キーマカレー 鯖の七味焼き 小鉢 小鉢 小鉢 ごはん スープ ごはん 味噌汁 味噌汁 F 食塩相当量 Р 食塩相当量 F 食塩相当量 22.9 29.3 7.7 796 26.4 23.6 4.6 875 30.9 38.2 4.0

※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