

朝食 9月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	目玉焼き&ウインナー ヨーグルト パン スープ	豆腐ステーキ 金平ごぼう ごはん 味噌汁	ロールキャベツ マカロニのケチャップ炒め パン	ハムカツ&サラダ いんげんの生姜醤油和え ごはん 味噌汁	サンドイッチ フルーツ ミネストローネ	
	E: 562 P: 18.6 F: 30.6 食塩相当量: 3.0	E: 555 P: 22.8 F: 17.4 食塩相当量: 4.4	E: 525 P: 16.0 F: 20.0 食塩相当量: 2.5	E: 502 P: 15.0 F: 19.8 食塩相当量: 4.2	E: 513 P: 16.2 F: 23.7 食塩相当量: 3.6	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ほっけの塩焼き 野菜のわさび和え ごはん 味噌汁	チリビーンズ コーンサラダ パン	肉詰めいなりと野菜煮 白菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	タラモチーズトースト ミックスサラダ フルーツ スープ	肉野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁	BLTサンド 温野菜サラダ フルーツ スープ	
	E: 317 P: 18.8 F: 4.3 食塩相当量: 4.0	E: 583 P: 21.8 F: 30.3 食塩相当量: 2.3	E: 380 P: 15.0 F: 7.8 食塩相当量: 5.8	E: 447 P: 11.7 F: 17.8 食塩相当量: 3.4	E: 458 P: 25.0 F: 14.3 食塩相当量: 3.8	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ホキの粕漬焼き 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	ツナ入りスクランブルエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ	豆腐ハンバーグ スナッフエンドウのごま和え ごはん 味噌汁	フランクフルト&野菜ソテー フルーツ パン スープ	さつま揚げと根菜の煮物 納豆 ごはん 味噌汁	シーフードピラフ ハムサラダ ヨーグルト スープ	
	E: 383 P: 23.2 F: 4.6 食塩相当量: 5.2	E: 597 P: 26.9 F: 30.5 食塩相当量: 3.0	E: 405 P: 17.8 F: 10.0 食塩相当量: 4.0	E: 487 P: 14.1 F: 25.3 食塩相当量: 2.9	E: 475 P: 22.3 F: 7.9 食塩相当量: 4.6	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
敬老の日 	秋分の日 	赤魚のみりん醤油漬焼き 青菜と油揚げの煮浸し ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト&サラダ フルーツ パン スープ	ウインナー&オムレツ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	ロールパンサンド 彩りサラダ ヨーグルト スープ	
		E: 400 P: 22.8 F: 7.3 食塩相当量: 3.8	E: 482 P: 10.5 F: 20.2 食塩相当量: 2.6	E: 485 P: 17.5 F: 21.2 食塩相当量: 4.4	E: 522 P: 18.0 F: 26.6 食塩相当量: 3.0	
28日	29日	30日				
鯖の塩焼き 糸こんにゃくの炒め煮 ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ&サラダ ヨーグルト パン スープ	豚肉と蓮根の甘辛炒め ねばねば和え ごはん 味噌汁				

※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

鳥取清和寮

月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日	日曜日 6日
	チキンチーズ焼き ミニポトフ フルーツ ごはん スープ	揚げ魚の葱ソース たけのこの土佐煮 アスパラの和え物 ごはん 味噌汁	ポークピカタ シュリンプサラダ デザート ごはん スープ	ビビンバ チョレギサラダ フルーツ スープ	照り焼きチキン さつま芋の煮物 野菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	
	E 838 P 34.2 F 33.9 食塩相当量 5.0	E 764 P 31.6 F 25.4 食塩相当量 5.5	E 884 P 36.4 F 36.5 食塩相当量 3.5	E 835 P 29.4 F 31.5 食塩相当量 4.7	E 739 P 29.5 F 19.5 食塩相当量 4.3	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
秋野菜のかき揚げ丼 肉じゃが もずく酢 味噌汁	回鍋肉 水餃子 木耳と玉子の中華和え ごはん スープ	タンドリーチキン かに風味サラダ フルーツ ごはん スープ	白糸だらのソテー 醤油バターソース コロッケ ペンネのツナ和え ごはん 味噌汁	牛皿 蓮根味噌さんぴら 冷奴 ごはん 味噌汁	カレー ミックスサラダ フルーツ スープ	
	E 868 P 25.9 F 17.8 食塩相当量 5.3	E 844 P 32.7 F 31.3 食塩相当量 5.5	E 665 P 29.4 F 22.9 食塩相当量 2.8	E 821 P 33.9 F 21.1 食塩相当量 5.7	E 791 P 37.6 F 26.2 食塩相当量 5.6	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
豚しゃぶ 茄子の煮浸し ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	温玉とろろうどん 蓮根挟み揚げ フルーツ	ブリの葱味噌焼き メンチカツ 切干大根のサラダ ごはん 吸い物	ポークジンジャー ピーマンの玉子炒め 春雨の和え物 ごはん 味噌汁	鶏肉と野菜の細切炒め 竹輪の磯辺揚げ フルーツ ごはん 味噌汁	肉団子の甘酢あん 青菜と小エビの中華炒め 野菜の塩昆布和え ごはん スープ	
	E 779 P 27.4 F 25.7 食塩相当量 4.4	E 598 P 19.8 F 15.2 食塩相当量 6.9	E 849 P 37.7 F 31.6 食塩相当量 5.2	E 812 P 33.0 F 30.3 食塩相当量 5.8	E 773 P 32.2 F 26.6 食塩相当量 5.3	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
敬老の日 	秋分の日 	豚肉の葱塩炒め 田楽 卵の花 ごはん 味噌汁	あじの山賊焼き 大根のそぼろ煮 デザート ごはん 具沢山味噌汁	鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの含め煮 白菜の柚香和え ごはん 味噌汁	ハヤシライス トマトサラダ フルーツ スープ	
		E 705 P 36.1 F 19.5 食塩相当量 5.0	E 777 P 40.3 F 18.5 食塩相当量 5.4	E 741 P 35.9 F 18.9 食塩相当量 4.3	E 855 P 22.3 F 30.5 食塩相当量 5.0	
28日	29日	30日				
チキンとほうれん草のクリームパスタ 水菜のサラダ デザート スープ	焼肉 がんもの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	 9/30 Walnut Day くるみの日 鱈のくるみ味噌焼き				
E 673 P 25.3 F 20.7 食塩相当量 5.5	E 785 P 34.1 F 30.0 食塩相当量 5.0	E 828 P 35.7 F 28.9 食塩相当量 5.8				

※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