

朝食 2月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日																	
		ミニチキン&サラダ	ホットケーキ &ベーコンソテー	ハムピカタ	ピザトースト																		
		小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 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																
432	16.7	14.0	4.2	407	19.3	18.2	2.1	418	16.7	6.7	4.2	474	16.9	17.6	3.0								
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日																	
豆腐ハンバーグ	ハムエッグ&サラダ	厚切りハムソテー &サラダ	フレンチトースト	フランクフルト&サラダ																			
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 スープ	小鉢 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																			
384	17.6	7.0	4.5	474	15.3	21.3	2.4	478	20.7	10.5	3.3	492	19.0	15.7	2.6	429	14.8	16.3	4.3				
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日																	
銀鮭の照り焼き	ツナスクランブルエッグ &サラダ	蓮根とひき肉の味噌炒め	ハッシュドポテト &サラダ	きのこ野菜の卵とじ	ハムコーントースト																		
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 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																		
466	24.3	13.1	4.5	597	22.8	28.4	2.8	526	23.9	18.9	2.9	566	12.0	27.7	2.9	444	20.9	12.7	4.9	388	15.5	10.7	3.0
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日																	
イカのみりん焼き	目玉焼き&ウインナー	海鮮あんかけ豆腐		ポパイオムレツ&サラダ	タラモチースト																		
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン スープ	小鉢 ごはん 味噌汁		小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 パン																		
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																		
357	19.3	6.6	3.9	593	20.3	29.7	3.1	449	22.4	11.3	5.0	481	24.3	16.5	3.8	456	15.0	18.2	3.7				
27日	28日																						
鯖の文化干し焼き	ハンバーガー&サラダ																						
小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 スープ																						
E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量																						
559	20.9	23.6	4.4	434	18.8	15.6	3.1																

※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

2月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日	日曜日 5日	
		白身魚の明太マヨ焼き	鶏肉の唐揚げ	豚肉の味噌漬焼き	牛肉のプルコギ風炒め		
		小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁		
		E P F 食塩相当量 820 32.0 32.8 4.2	E P F 食塩相当量 882 31.2 32.5 4.5	E P F 食塩相当量 802 31.1 29.2 4.5	E P F 食塩相当量 884 29.2 40.8 5.4		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
 <p>新潟県 ご当地フェア 生醤油ラーメン 小鉢・ごはん</p>	豚肉の生姜焼き	チキンのトマト煮	カレーの油淋ソース	牛肉のおろし煮			
	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん スープ	小鉢 ごはん スープ	小鉢 ごはん 味噌汁			
E P F 食塩相当量 766 27.3 29.5 6.3	E P F 食塩相当量 764 25.6 23.0 4.0	E P F 食塩相当量 610 26.7 15.2 3.6	E P F 食塩相当量 830 23.9 40.7 4.5				
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
ハンバーグ きのこクリームソース	とんかつ	オムライス	 <p>岐阜県 ご当地フェア 鶏ちゃん焼き 小鉢 ごはん・味噌汁</p>	ホキのムニエル オーロラソース	茹で豚と野菜の 黒酢だれ		
小鉢 ごはん スープ	小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 スープ		小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁		
E P F 食塩相当量 823 27.6 25.3 5.0	E P F 食塩相当量 821 23.6 22.8 6.6	E P F 食塩相当量 802 23.5 18.9 3.9		E P F 食塩相当量 725 30.0 23.0 6.4	E P F 食塩相当量 774 31.6 30.8 3.9		
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
青椒肉絲	鶏肉の葱塩焼き	 <p>KARADA Care あじの唐揚げ たまねぎソース 小鉢 ごはん・味噌汁</p>	 <p>天皇誕生日</p>	肉団子の甘酢あん	チキンカレー		
小鉢 ごはん スープ	小鉢 ごはん 味噌汁			小鉢 ごはん 味噌汁	小鉢 ごはん 味噌汁		小鉢 スープ
E P F 食塩相当量 694 31.3 20.2 4.5	E P F 食塩相当量 783 31.9 25.9 3.9			E P F 食塩相当量 892 25.8 34.4 6.0	E P F 食塩相当量 799 18.8 24.4 4.8		
27日	28日						
ポークソテー 和風おろしソース	牛カルビ炒め						
小鉢 ごはん スープ	小鉢 ごはん 味噌汁						
E P F 食塩相当量 799 35.8 26.3 5.3	E P F 食塩相当量 892 26.2 39.4 4.6						

※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