

# 朝食 8月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 1日				火曜日 2日				水曜日 3日				木曜日 4日				金曜日 5日				土曜日 6日				日曜日 7日			
スクランブルエッグ & サラダ 小鉢 パン スープ				イカのみりん焼き  小鉢 ごはん 味噌汁				つみれと野菜煮  小鉢 ごはん 味噌汁				ミニハンバーグ & サラダ 小鉢 パン スープ				レモンハーブチキン  小鉢 ごはん 味噌汁				ホットドッグ  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	E	P	F	食塩相当量
591	24.0	26.0	2.8	367	19.0	7.6	4.7	408	13.4	8.9	7.0	529	15.6	20.9	3.3	430	15.5	14.4	3.9	496	15.7	29.6	3.4				
8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日			
ハッシュドポテト & サラダ 小鉢 パン スープ				ウインナー&サラダ  小鉢 ごはん 味噌汁				豆腐のそぼろあん  小鉢 ごはん 味噌汁				<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="color: orange; font-size: 1.2em;">8月11日(木)~8月15日(月) お休み</p>  </div>															
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																
592	12.9	30.3	3.0	495	16.0	22.1	4.3	532	23.0	17.5	5.0																
15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日			
				ハムエッグ&サラダ  小鉢 ごはん 味噌汁				銀鮭の塩焼き  小鉢 ごはん 味噌汁				ホットケーキ & ベーコンソテー 小鉢 パン スープ				あさりと野菜の卵とじ  小鉢 ごはん 味噌汁				ピザトースト  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	E	P	F	食塩相当量
454	18.6	14.7	4.6	462	22.0	13.1	4.3	452	18.3	18.4	2.3	403	22.1	7.5	5.7	442	19.2	16.5	3.1								
22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日			
厚切りハムソテー & サラダ 小鉢 パン スープ				豚肉と蓮根の炒めもの  小鉢 ごはん 味噌汁				ベーコンエッグ&サラダ  小鉢 ごはん 味噌汁				ポテトカレー炒め & サラダ 小鉢 パン スープ				ふんわり天と野菜煮  小鉢 ごはん 味噌汁				ツナコーントースト  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	E	P	F	食塩相当量
485	14.4	15.0	2.5	493	23.9	13.0	3.8	457	163.0	18.2	4.2	520	14.8	20.9	2.8	443	10.4	7.4	5.9	413	18.4	12.7	2.9				
29日				30日				31日																			
ハム入りスクランブル  小鉢 パン スープ				ほっけの一夜干し焼き  小鉢 ごはん 味噌汁				豆腐ハンバーグ  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																
565	23.0	25.5	3.2	467	28.2	13.6	4.0	421	18.0	12.5	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 8月 Monthly Menu

清和寮

月曜日 1日				火曜日 2日				水曜日 3日				木曜日 4日				金曜日 5日				土曜日 6日				日曜日 7日											
チキンのトマト煮 小鉢 ごはん 味噌汁				豚肉の生姜焼き 小鉢 ごはん 味噌汁				明太子スパゲティ 小鉢 スープ				鱈のバジル焼き 小鉢 ごはん 味噌汁				夏野菜の豚しゃぶ 香味だれ 小鉢 ごはん 味噌汁				チンジャオロース丼 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	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量				
722	27.2	19.2	4.3	868	37.1	30.6	5.5	602	26.4	13.3	5.5	735	35.8	22.8	6.5	723	27.2	24.8	4.1	764	37.0	22.5	5.7												
8日				9日				10日				11日				12日				13日				14日											
とんかつ 小鉢 ごはん 味噌汁				韓国風鶏じゃが 小鉢 ごはん 味噌汁				あじのムニエル ラビゴットソース 小鉢 ごはん スープ				<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>8月11日(木)~8月15日(月) お休み </p> </div>																							
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
814	24.5	26.6	5.7	838	31.6	23.0	6.7	736	30.7	28.4	4.0																								
15日				16日				17日				18日				19日				20日				21日											
				ハンバーグ ラタトゥイユソース 小鉢 ごはん スープ				鶏肉の味噌漬焼き 小鉢 ごはん 味噌汁				 <p>バサと 夏野菜のパコラ 小鉢 ごはん・味噌汁</p>				豚肉のキムチ炒め 小鉢 ごはん スープ				鶏肉の葱塩焼き 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	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
870	25.7	33.0	3.6	746	33.2	22.6	6.1					713	33.3	21.2	3.8	844	37.2	30.1	4.5																
22日				23日				24日				25日				26日				27日				28日											
ビーフカレー 小鉢 スープ				チキンソテー きのこソース 小鉢 ごはん 味噌汁				 <p>フィレンツェ茄子と 鯖のミルフィーユ仕立て 小鉢 ごはん・味噌汁</p>				厚揚げと鶏肉の とろとろ煮 小鉢 ごはん スープ				豚肉の塩レモン炒め 小鉢 ごはん 味噌汁				麻婆豆腐 小鉢 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
822	20.8	25.7	5.3	813	34.3	22.9	5.3					783	34.4	28.0	4.6	717	28.3	24.8	4.6	832	32.6	36.5	5.1												
29日				30日				31日																											
ポークジンジャー 小鉢 ごはん 味噌汁				 <p>カレー担々麺 小鉢</p>				揚げ魚の葱ソース 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	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
813	32.7	28.7	5.8					695	32.0	18.2	6.1																								

※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