





朝食

7月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																																															
			ス克蘭ブルエッグ&ウインナーソーテ ヨーグルト パン スープ	豆腐のそぼろあん 白菜の梅肉和え ごはん 味噌汁	タラモチーズトースト ミックスサラダ ヨーグルト スープ																																																
			<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>589</td><td>21.5</td><td>32.1</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P		F	食塩相当量	589	21.5	32.1	3.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>569</td><td>27.5</td><td>19.9</td><td>5.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	569	27.5	19.9	5.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>466</td><td>14.3</td><td>19.5</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	466	14.3	19.5	3.7																							
E	P	F	食塩相当量																																																		
589	21.5	32.1	3.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
569	27.5	19.9	5.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
466	14.3	19.5	3.7																																																		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																															
あじの塩焼き おくらの生姜醤油和え ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト フルーツ パン スープ	厚揚げの葱味噌焼き 蒸し鶏の和え物 ごはん 味噌汁	大きめ野菜のミネストローネ ビーンズサラダ パン	ハムピカタ&サラダ 肉詰めいなり煮 ごはん 味噌汁	ロールパンサンド カラフルサラダ ヨーグルト スープ																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>376</td><td>17.5</td><td>6.5</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	376		17.5	6.5	3.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>566</td><td>11.8</td><td>26.0</td><td>2.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	566	11.8	26.0	2.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>594</td><td>31.1</td><td>24.5</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	594	31.1	24.5	4.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>482</td><td>19.2</td><td>20.0</td><td>2.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	482	19.2	20.0	2.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>526</td><td>20.2</td><td>11.5</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	526	20.2	11.5	4.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>452</td><td>13.6</td><td>21.8</td><td>2.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	452	13.6	21.8
E	P	F	食塩相当量																																																		
376	17.5	6.5	3.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
566	11.8	26.0	2.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
594	31.1	24.5	4.9																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
482	19.2	20.0	2.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
526	20.2	11.5	4.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
452	13.6	21.8	2.8																																																		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																															
赤魚の粕漬焼き 里芋の煮っころがし ごはん 味噌汁	チキンナゲット&野菜ソーテ フルーツ パン スープ	さつま揚げと根菜煮 納豆 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ベーコンソーテ ヨーグルト パン スープ	フランクフルト&野菜ソーテ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	フィッシュサンド ポテトと枝豆のドレッシング和え フルーツ スープ																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>378</td><td>18.3</td><td>3.0</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	378		18.3	3.0	4.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>589</td><td>18.4</td><td>30.0</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	589	18.4	30.0	3.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>462</td><td>22.3</td><td>8.0</td><td>4.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	462	22.3	8.0	4.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>548</td><td>19.3</td><td>30.4</td><td>2.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	548	19.3	30.4	2.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>476</td><td>15.3</td><td>18.1</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	476	15.3	18.1	4.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>471</td><td>14.2</td><td>19.8</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	471	14.2	19.8
E	P	F	食塩相当量																																																		
378	18.3	3.0	4.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
589	18.4	30.0	3.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
462	22.3	8.0	4.9																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
548	19.3	30.4	2.9																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
476	15.3	18.1	4.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
471	14.2	19.8	3.9																																																		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																															
ほっけの塩焼き なすの和風和え ごはん 味噌汁	オムレット&ウインナーソーテ ヨーグルト パン スープ	海老団子と野菜の煮物 青菜の胡麻和え ごはん 味噌汁			シーフードピラフ ポテトサラダ スープ																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>392</td><td>15.0</td><td>8.2</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	392		15.0	8.2	3.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>565</td><td>19.0</td><td>30.4</td><td>3.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	565	19.0	30.4	3.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>383</td><td>13.5</td><td>6.8</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	383	13.5	6.8	4.6			<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>451</td><td>14.4</td><td>8.3</td><td>3.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	451	14.4	8.3	3.3															
E	P	F	食塩相当量																																																		
392	15.0	8.2	3.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
565	19.0	30.4	3.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
383	13.5	6.8	4.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
451	14.4	8.3	3.3																																																		
26日	27日	28日	29日	30日	31日																																																
さわらの西京漬焼き ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	ハムエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	イカと小松菜の炒め物 いんげんの生姜和え ごはん 味噌汁	ロールキャベツ コンビネーションサラダ パン	鶏むね肉のチーズ焼き ごぼう巻き煮 ごはん 味噌汁	ハムチーズトースト 彩り野菜のナッツ和え ヨーグルト スープ																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>375</td><td>17.2</td><td>7.6</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	375		17.2	7.6	4.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>498</td><td>16.5</td><td>22.8</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	498	16.5	22.8	2.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>357</td><td>19.5</td><td>5.7</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	357	19.5	5.7	4.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>428</td><td>13.6</td><td>18.6</td><td>2.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	428	13.6	18.6	2.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>437</td><td>28.4</td><td>9.7</td><td>4.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	437	28.4	9.7	4.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>462</td><td>18.5</td><td>21.3</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	462	18.5	21.3
E	P	F	食塩相当量																																																		
375	17.2	7.6	4.1																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
498	16.5	22.8	2.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
357	19.5	5.7	4.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
428	13.6	18.6	2.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
437	28.4	9.7	4.1																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
462	18.5	21.3	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

7月 Monthly Menu

清和寮

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日
			八宝菜 揚げ餃子 デザート ごはん スープ E 673 P 28.5 F 16.0 食塩相当量 4.3	鶏肉の唐揚げ 糸切昆布煮 しらすおろし ごはん 味噌汁 E 791 P 30.8 F 31.7 食塩相当量 4.3	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツ スープ E 886 P 25.3 F 33.3 食塩相当量 5.1	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
酢豚 三色ナムル 卵豆腐 ごはん スープ E 857 P 27.9 F 40.5 食塩相当量 5.6	ハンバーグ きのこクリームソース トマトの粉チーズ和え フルーツ ごはん スープ E 768 P 23.7 F 31.1 食塩相当量 3.2	鶏肉のなめこおろし煮 スナックえんどうの卵炒め デザート ごはん 味噌汁 E 693 P 39.6 F 12.5 食塩相当量 4.3	サーモンのポテト焼き 金平ごぼう めかぶ和え ごはん 味噌汁 E 622 P 33.9 F 10.5 食塩相当量 4.2	バーベキュービーフ かに風味サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 E 834 P 27.1 F 37.4 食塩相当量 5.2	ハニーマスタードチキン コーンサラダ フルーツ ごはん スープ E 729 P 26.5 F 25.9 食塩相当量 3.4	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
ポークカクテルソース シュリンプサラダ デザートケーキ ごはん スープ E 889 P 32.9 F 36.1 食塩相当量 4.6	麻婆茄子 冬瓜のかに風味あん 大学いも ごはん スープ E 822 P 22.0 F 33.3 食塩相当量 5.8	鯖のグリル油淋ソース ひじきのと豆の和え物 フルーツ ごはん けんちん汁 E 734 P 35.2 F 22.9 食塩相当量 3.9	ミートソーススパゲティ はんぺんチーズフライ フルーツ スープ E 741 P 28.0 F 18.7 食塩相当量 3.9	豚肉の生姜炒め 田楽 もずく酢 ごはん 味噌汁 E 761 P 30.4 F 26.9 食塩相当量 5.6	カレー ツナサラダ デザート スープ E 859 P 21.5 F 25.9 食塩相当量 5.4	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
 コムタンラーメン (韓国)	チキンカツ さつまいもの煮物 白菜の塩昆布和え ごはん 味噌汁 E 879 P 29.9 F 28.4 食塩相当量 4.4	ポークグリルシャリアピンソース アスパラと海鮮の炒め フルーツ ごはん 味噌汁 E 708 P 33.8 F 22.4 食塩相当量 5.2			牛肉の塩麴炒め かぼちゃの含め煮 ビビンバ山菜 ごはん スープ E 861 P 26.5 F 28.8 食塩相当量 6.6	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
タコライス カリフラワーのカレーマリネ フルーツ スープ E 694 P 22.8 F 16.9 食塩相当量 4.3	豚肉の味噌漬焼き 揚げ海老入りワンタン 海草サラダ ごはん 吸い物 E 844 P 29.8 F 36.9 食塩相当量 4.5	ジンジャーチキン にんにくの芽炒め 筍のネギ塩和え ごはん 味噌汁 E 747 P 32.8 F 23.1 食塩相当量 5.8	メバルの竜田揚げ ゴーヤの玉子炒め ねばねば三昧 ごはん 味噌汁 E 632 P 30.6 F 16.5 食塩相当量 4.4	肉豆腐 チンゲン菜と小えびの和え物 デザート ごはん 味噌汁 E 821 P 35.0 F 24.2 食塩相当量 5.1	カレー 枝豆のサラダ フルーツ スープ E 847 P 25.0 F 22.7 食塩相当量 5.5	

※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