

朝食

11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
鯖の塩焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	大きめ野菜のミネストローネ 小鉢 パン		トマト入りスクランブルエッグ & サラダ 小鉢 パン スープ	豆腐ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁	ロールパンサンド 小鉢 スープ	
E: 558 P: 23.6 F: 24.0 食塩相当量: 4.2	E: 587 P: 15.2 F: 31.6 食塩相当量: 3.0		E: 539 P: 23.3 F: 22.0 食塩相当量: 2.9	E: 407 P: 15.0 F: 10.4 食塩相当量: 3.6	E: 512 P: 19.2 F: 27.3 食塩相当量: 3.0	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
ブリの柚庵焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ミニチキン & サラダ 小鉢 パン スープ	厚揚げのそぼろあん 小鉢 ごはん 味噌汁	チキンクリームシチュー 小鉢 パン	麩チャンプルー 小鉢 ごはん 味噌汁	グラタントースト 小鉢 スープ	
E: 474 P: 22.1 F: 15.6 食塩相当量: 4.8	E: 597 P: 17.0 F: 27.1 食塩相当量: 3.1	E: 536 P: 24.1 F: 19.5 食塩相当量: 4.7	E: 588 P: 21.9 F: 24.6 食塩相当量: 4.2	E: 508 P: 28.5 F: 16.9 食塩相当量: 4.3	E: 459 P: 16.1 F: 19.1 食塩相当量: 3.3	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ほっけの塩焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	オムレツ & サラダ 小鉢 パン スープ	ふんわり天と野菜の煮物 小鉢 ごはん 味噌汁	ツナ入りジャーマンポテト 小鉢 パン スープ	目玉焼き & ハムソテー 小鉢 ごはん 味噌汁	コロケサンド 小鉢 スープ	
E: 415 P: 23.2 F: 9.1 食塩相当量: 4.3	E: 417 P: 13.1 F: 17.3 食塩相当量: 2.3	E: 453 P: 11.4 F: 7.9 食塩相当量: 5.3	E: 527 P: 14.9 F: 17.7 食塩相当量: 2.5	E: 437 P: 17.1 F: 14.4 食塩相当量: 3.6	E: 502 P: 9.3 F: 18.7 食塩相当量: 2.9	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
さわらの照り焼き 小鉢 ごはん 味噌汁		青菜とカニカマの卵とじ 小鉢 ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト & サラダ 小鉢 パン スープ	ベーコンエッグ & サラダ 小鉢 ごはん 味噌汁	ホットドッグ 小鉢 スープ	
E: 457 P: 22.5 F: 8.2 食塩相当量: 3.9		E: 379 P: 17.5 F: 6.7 食塩相当量: 4.7	E: 559 P: 9.7 F: 26.2 食塩相当量: 2.9	E: 480 P: 21.4 F: 20.8 食塩相当量: 3.0	E: 433 P: 12.7 F: 23.7 食塩相当量: 2.9	
29日	30日					
鮭の塩焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ハム入りスクランブルエッグ 小鉢 パン スープ					
E: 399 P: 25.7 F: 8.1 食塩相当量: 4.8	E: 580 P: 23.4 F: 25.7 食塩相当量: 3.2					

※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

11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
チキンチーズ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	麻婆茄子 小鉢 ごはん スープ		牛皿 小鉢 ごはん 味噌汁		豚肉ときくらげの卵炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	
E P F 食塩相当量 768 37.7 26.8 5.7	E P F 食塩相当量 789 26.0 31.6 4.4		E P F 食塩相当量 879 27.2 40.0 5.4	E P F 食塩相当量 879 27.2 40.0 5.4	E P F 食塩相当量 787 30.4 30.0 4.3	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
豚しゃぶ 小鉢 ごはん 味噌汁	おすすめ 秋の具沢山ほうとう 小鉢	さわらの明太マヨ焼き 小鉢 ごはん 味噌汁	ヒレカツ 小鉢 ごはん 味噌汁	鶏肉の塩麩バター焼き 小鉢 ごはん スープ	つくねと温野菜の胡麻だれ 小鉢 ごはん 味噌汁	
E P F 食塩相当量 848 32.4 35.3 4.7	E P F 食塩相当量 607 21.7 16.5 5.4	E P F 食塩相当量 884 38.0 37.3 5.2	E P F 食塩相当量 706 21.0 17.0 5.2	E P F 食塩相当量 847 31.3 34.3 4.0	E P F 食塩相当量 734 26.4 23.2 5.7	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
ポークカクテルソース 小鉢 ごはん スープ		青椒肉絲 小鉢 ごはん スープ	鯖の味噌煮 小鉢 ごはん 味噌汁	豚肉の葱塩炒め 小鉢 ごはん 味噌汁	チキンカレー 小鉢 スープ	
E P F 食塩相当量 854 28.7 36.0 4.0	E P F 食塩相当量 698 28.0 15.1 4.5	E P F 食塩相当量 889 32.6 35.7 5.7	E P F 食塩相当量 880 26.8 41.7 4.8	E P F 食塩相当量 862 21.6 25.9 5.4		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
肉豆腐 小鉢 ごはん 味噌汁		和風ハンバーグ 小鉢 ごはん 味噌汁	ポークジンジャー 小鉢 ごはん 味噌汁	明太クリーム スパゲティー 小鉢 スープ	シーフードフライ 小鉢 ごはん 味噌汁	
E P F 食塩相当量 898 35.1 32.5 5.1		E P F 食塩相当量 763 25.1 24.1 5.0	E P F 食塩相当量 859 33.7 29.6 4.7	E P F 食塩相当量 719 31.0 22.7 6.5	E P F 食塩相当量 887 22.6 31.4 6.8	
29日	30日					
鶏肉のクリーム煮 小鉢 ごはん スープ	とんかつ 小鉢 ごはん 味噌汁					
E P F 食塩相当量 806 33.3 34.1 3.5	E P F 食塩相当量 794 24.2 27.1 5.2					

※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