

# 朝食

# 2月 Monthly Menu

鳥取清和奈

月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 29日	木曜日 30日	金曜日 31日	土曜日 1日	日曜日 2日	
					ホットドック フルーツ ミネストローネ		
				E	P	F	食塩相当量
				579	14.7	28.8	3.6
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
鮭の塩焼き 里芋の煮物 ごはん 味噌汁	ウィナー&オムレツ ヨーグルト パン スープ	海鮮あんかけ豆腐 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁	ソーセージステーキ&野菜ソテー フルーツ パン スープ	かに玉(カニカマホコ使用) 糸こんにゃくのおかか炒め ごはん 味噌汁	ピザトースト 温野菜サラダ フルーツ スープ		
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
412	25.5	4.7	4.1	598	19.6	32.5	3.5
462	21.1	14.5	4.6	475	15.2	17.6	2.8
515	23.1	18.6	4.7	377	16.3	13.0	3.2
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
ブリの袖庵焼き キャベツのポン酢和え ごはん 味噌汁	建国記念日 	イカとブロッコリーの塩炒め 納豆 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	厚揚げのそぼろあん 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	シーフードピラフ トマトのサラダ ヨーグルト スープ		
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
373	24.6	4.5	4.2	437	27.0	11.2	3.2
559	11.1	24.2	2.6	565	23.7	21.2	4.5
518	17.3	9.2	3.3				
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
あじの塩焼き たけのこの土佐煮 ごはん 味噌汁	BLTサンド グリーンサラダ フルーツ スープ	蓮根とひき肉の味噌炒め 笹かま ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト&ハム野菜ソテー ヨーグルト パン スープ	炒り玉子 なめ茸和え ごはん 味噌汁	きのこと野菜の卵とじ 茄子の生姜醤油和え ごはん 味噌汁		
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
409	25.4	4.9	4.9	441	14.1	16.9	2.9
500	21.8	15.3	3.9	546	15.6	22.5	3.0
413	18.8	13.2	3.5	354	14.2	7.0	4.9
24日	25日	26日	27日	28日	29日	1日	
<b>振替休日</b>	目玉焼き&ウィナーソテー ヨーグルト パン スープ	豆腐とベーコンのバター醤油炒め 糸切り昆布煮 ごはん 味噌汁	カレークリームシチュー ミックスサラダ パン	ポパイオムレツ&サラダ 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	メバルの粕漬け焼 柚香和え ごはん 味噌汁		
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
547	20.6	27.1	3.3	504	23.9	20.4	5.2
675	17.9	37.7	4.4	467	23.8	15.9	3.8
378	18.8	5.8	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

# 2月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 29日	木曜日 30日	金曜日 31日	土曜日 1日	日曜日 2日																	
   					チキンチーズ焼き アスパラと海鮮の炒め フルーツ ごはん 味噌汁																		
					E	P		F	食塩相当量	861	39.9	24.1	4.1										
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日																	
八宝菜 茄子の葱ソース オクラの柚子胡椒和え ごはん スープ	和風スパゲティ ごぼうサラダ フルーツ スープ	白糸だらのホイル焼き メンチカツ メンマのラー油和え ごはん 味噌汁	鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉のガーリックソース 五目しんじょ煮 ツナサラダ ごはん 味噌汁	カレー コーンサラダ デザート フルーツ																		
E	P	F	食塩相当量	E	P		F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量											
611	25.1	15.8	5.1	621	17.6	20.1	4.6	647	32.0	16.2	5.1	806	30.8	30.5	4.4	938	36.4	38.0	5.1	894	22.2	30.5	4.7
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日																	
すき焼き煮 千切り長芋 フルーツ ごはん 味噌汁	建国記念日 	チキンのトマト煮 コールスローサラダ フルーツ ごはん スープ	鰹の油淋ソース 大根のかに風味あん ナムル ごはん スープ	豚肉の生姜焼き ひじきの煮付け ねばねば三昧 ごはん 味噌汁	鶏肉のタルタル焼き ほうれん草とコーンのソテー キャロットラペ 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			
879	27.5	31.1	4.5	722	25.6	21.7	3.1	604	30.8	14.8	5.2	791	34.2	29.4	5.1	837	32.3	36.9	3.0				
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日																	
ハンバーグ きのこクリームソース 京風がんも煮 フルーツ ごはん スープ	とんかつ 卵の花 青菜のお浸し ごはん 味噌汁	かき玉うどん シューマイ 彩りサラダ	鶏肉の葱塩焼き もち巾着煮 かぶの浅漬け ごはん 味噌汁	麻婆茄子 海草サラダ デザート ごはん スープ	カレー サラダ フルーツ 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			
794	28.6	31.7	4.8	850	34.8	34.3	5.1	596	19.3	14.6	5.9	802	33.4	26.2	5.7	742	23.6	30.8	4.4	927	25.0	25.4	4.9
24日	25日	26日	27日	28日	29日	1日																	
<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: orange;">振替休日</h2> </div>	クリスピータンドリー チキン カレ フェア 	白身魚の明太マヨ焼き ごぼうのそぼろ炒め カラフルサラダ ごはん 味噌汁	青椒肉絲 春巻 めかぶ和え ごはん スープ	鶏肉の柚子胡椒焼き スナッPEndウとコーンのソテー フルーツ ごはん 味噌汁	豚肉の味噌漬炒め 高野豆腐の含め煮 白菜のサラダ ごはん 吸い物																		
	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		
	992	37.2	43.1	3.8	838	34.4	30.3	4.9	729	30.7	24.1	5.1	726	31.2	22.3	4.2	822	36.6	35.2	3.3			

※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