

# 朝食

# 11月 Monthly Menu

鳥取清和寮

月曜日 29日	火曜日 30日	水曜日 31日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																																															
			ポトフ チキンナゲット パン	炒り玉子 春菊のお浸し ごはん 味噌汁	 文化の日																																																
			<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>743</td><td>23.5</td><td>44.7</td><td>4.4</td></tr> </table>	E			P	F	食塩相当量	743	23.5	44.7	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>403</td><td>19.4</td><td>12.9</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	403	19.4	12.9	3.4																															
E	P	F	食塩相当量																																																		
743	23.5	44.7	4.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
403	19.4	12.9	3.4																																																		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																															
鯖の塩焼き にんじんの高菜炒め ごはん 味噌汁	ミートボールクリーム煮 フルーツ パン	イカと青梗菜の炒め物 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁	トマトスクランブル&サラダ フルーツ パン スープ	豆腐ハンバーグ 春雨の和え物 ごはん 味噌汁	サンドイッチ ヨーグルト ミネストローネ																																																
<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>19.6</td><td>7.4</td><td>3.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	392	19.6	7.4	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>431</td><td>17.7</td><td>18.5</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	431	17.7	18.5	2.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>553</td><td>25.4</td><td>20.3</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	553	25.4	20.3	4.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>536</td><td>22.4</td><td>25.5</td><td>2.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	536	22.4	25.5	2.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>421</td><td>16.8</td><td>10.6</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	421	16.8	10.6	4.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>536</td><td>16.5</td><td>17.6</td><td>3.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	536	16.5	17.6	3.4
E	P	F	食塩相当量																																																		
392	19.6	7.4	3.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
431	17.7	18.5	2.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
553	25.4	20.3	4.3																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
536	22.4	25.5	2.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
421	16.8	10.6	4.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
536	16.5	17.6	3.4																																																		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																															
プリの袖庵焼き 白滝のカレー炒め ごはん 味噌汁	ポパイオムレット&サラダ フルーツ パン フルーツ	厚揚げのそぼろあん 若布とかにかまの酢の物 ごはん 味噌汁	目玉焼&ウィンナー ヨーグルト パン スープ	麩チャンプルー 納豆 ごはん 味噌汁	ハムコーントースト ミックスサラダ 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>502</td><td>24.1</td><td>17.4</td><td>5.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	502	24.1	17.4	5.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>502</td><td>20.4</td><td>21.5</td><td>2.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	502	20.4	21.5	2.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>611</td><td>25.7</td><td>20.8</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	611	25.7	20.8	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>533</td><td>19.0</td><td>29.3</td><td>2.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	533	19.0	29.3	2.7	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>505</td><td>27.7</td><td>16.8</td><td>4.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	505	27.7	16.8	4.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>416</td><td>16.1</td><td>13.8</td><td>3.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	416	16.1	13.8	3.1
E	P	F	食塩相当量																																																		
502	24.1	17.4	5.3																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
502	20.4	21.5	2.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
611	25.7	20.8	4.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
533	19.0	29.3	2.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
505	27.7	16.8	4.3																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
416	16.1	13.8	3.1																																																		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																															
ほっけの塩焼き 大豆と野菜の煮物 ごはん 味噌汁	目玉焼き&ハムソテー ヨーグルト パン スープ	ふんわり天と野菜煮 白菜の胡麻和え ごはん 味噌汁	ジャーマンポテト&ウィンナー フルーツ パン スープ	 勤労感謝の日		ツナと卵の中華炒め ほうれん草の煮浸し ごはん 味噌汁																																															
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>368</td><td>21.1</td><td>6.2</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	368	21.1	6.2	4.5	<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>18.0</td><td>20.0</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	482	18.0	20.0	2.6	<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>11.5</td><td>7.9</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	476	11.5	7.9	4.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>644</td><td>14.4</td><td>31.3</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	644	14.4	31.3	3.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>582</td><td>23.0</td><td>21.3</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	582	23.0	21.3	4.5									
E	P	F	食塩相当量																																																		
368	21.1	6.2	4.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
482	18.0	20.0	2.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
476	11.5	7.9	4.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
644	14.4	31.3	3.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
582	23.0	21.3	4.5																																																		
26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日																																															
さわらの照り焼き 里芋の煮っころがし ごはん 味噌汁	ベーコンエッグ&サラダ フルーツ パン スープ	鶏肉の七味焼き 卵の花 ごはん 味噌汁	ハッシュドポテト&ベイクドエッグ ヨーグルト パン スープ	肉野菜炒め 納豆 ごはん 味噌汁																																																	
<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>24.2</td><td>9.2</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	466	24.2	9.2	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>449</td><td>15.0</td><td>24.1</td><td>2.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	449	15.0	24.1	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>537</td><td>25.5</td><td>20.0</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	537	25.5	20.0	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>537</td><td>13.2</td><td>22.8</td><td>2.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	537	13.2	22.8	2.6	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>472</td><td>26.6</td><td>15.2</td><td>3.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	472	26.6	15.2	3.8									
E	P	F	食塩相当量																																																		
466	24.2	9.2	4.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
449	15.0	24.1	2.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
537	25.5	20.0	3.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
537	13.2	22.8	2.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
472	26.6	15.2	3.8																																																		

※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

鳥取清和寮

月曜日 29日	火曜日 30日	水曜日 31日	木曜日 1日	金曜日 2日	土曜日 3日	日曜日 4日																																															
			鱈の葱味噌焼き かぶのそぼろ煮 たたききゅうり ごはん 味噌汁	豚肉の醤油麹焼き こんにゃくの炒め煮 白菜のポン酢和え ごはん 味噌汁	 文化の日																																																
			<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>715</td><td>37.6</td><td>18.2</td><td>5.5</td></tr> </table>	E			P	F	食塩相当量	715	37.6	18.2	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>746</td><td>35.7</td><td>28.1</td><td>4.8</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	746	35.7	28.1	4.8																															
E	P	F	食塩相当量																																																		
715	37.6	18.2	5.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
746	35.7	28.1	4.8																																																		
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日																																															
ペッパー唐揚げ たけのこの土佐煮 青菜のピーナッツ和え ごはん 味噌汁	豚肉ときくらげの卵炒め 焼売 ビビンバ山菜 ごはん 味噌汁	リクエストメニュー <b>ローストビーフ</b>	赤魚の煮付け 切干大根のキムチ炒め キャベツのわさび和え ごはん 味噌汁	チキンチーズ焼き 野菜の卵とじ ツナサラダ ごはん スープ	カレー カラフルサラダ フルーツ																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>759</td><td>33.1</td><td>27.7</td><td>5.3</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	759	33.1	27.7	5.3	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>972</td><td>28.7</td><td>39.1</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	972	28.7	39.1	3.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>992</td><td>54.0</td><td>39.1</td><td>4.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	992	54.0	39.1	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>590</td><td>30.1</td><td>7.7</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	590	30.1	7.7	4.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>860</td><td>40.3</td><td>34.5</td><td>4.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	860	40.3	34.5	4.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>972</td><td>28.7</td><td>39.1</td><td>3.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	972	28.7	39.1	3.9
E	P	F	食塩相当量																																																		
759	33.1	27.7	5.3																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
972	28.7	39.1	3.9																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
992	54.0	39.1	4.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
590	30.1	7.7	4.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
860	40.3	34.5	4.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
972	28.7	39.1	3.9																																																		
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日																																															
豚しゃぶ イカのガーリック炒め キムチもやし ごはん 味噌汁	ほうとう 野菜天 フルーツ	鮭の明太マヨ焼き れんこんの炒り煮 ミニ棒々鶏 炊き込み御飯 味噌汁	ヒレカツ トマトソース 青菜とさつま揚げの旨煮 フルーツ ごはん 味噌汁	鶏肉のバジル焼き スナックエンドウとベーコンのソテー スパゲティーサラダ ごはん スープ	牛チゲ煮込み しらすおろし ナムル ごはん 味噌汁																																																
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>668</td><td>32.9</td><td>22.8</td><td>4.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	668	32.9	22.8	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>620</td><td>16.8</td><td>12.8</td><td>5.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	620	16.8	12.8	5.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>801</td><td>39.0</td><td>30.4</td><td>5.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	801	39.0	30.4	5.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>695</td><td>21.1</td><td>16.8</td><td>6.1</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	695	21.1	16.8	6.1	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>797</td><td>31.8</td><td>34.5</td><td>3.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	797	31.8	34.5	3.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>857</td><td>31.9</td><td>41.2</td><td>6.6</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	857	31.9	41.2	6.6
E	P	F	食塩相当量																																																		
668	32.9	22.8	4.6																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
620	16.8	12.8	5.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
801	39.0	30.4	5.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
695	21.1	16.8	6.1																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
797	31.8	34.5	3.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
857	31.9	41.2	6.6																																																		
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日																																															
豚肉の葱醤油炒め 田楽 豆腐サラダ ごはん 味噌汁	チキン南蛮 京風がんも煮 もずく酢 ごはん 味噌汁	海老と小松菜のペパロンチーノ サラダ フルーツ スープ	プリ大根 にんにくの芽炒め 胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	 勤労感謝の日		カレー トマトサラダ デザート																																															
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>870</td><td>26.9</td><td>41.4</td><td>4.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	870	26.9	41.4	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>929</td><td>41.1</td><td>39.7</td><td>5.9</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	929	41.1	39.7	5.9	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>557</td><td>20.8</td><td>14.3</td><td>4.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	557	20.8	14.3	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>765</td><td>37.0</td><td>26.9</td><td>6.4</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	765	37.0	26.9	6.4	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>781</td><td>24.2</td><td>28.9</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	781	24.2	28.9	4.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>781</td><td>24.2</td><td>28.9</td><td>4.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	781	24.2	28.9	4.0
E	P	F	食塩相当量																																																		
870	26.9	41.4	4.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
929	41.1	39.7	5.9																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
557	20.8	14.3	4.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
765	37.0	26.9	6.4																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
781	24.2	28.9	4.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
781	24.2	28.9	4.0																																																		
26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日																																															
 花椒麻婆 ~生姜ごはんと共に~	鶏肉と野菜の細切り炒め 竹輪の煮物 きこの梅かつお和え ごはん 味噌汁	シーフードフライ かぼちゃの含め煮 フルーツ ごはん 味噌汁	ポークジンジャー ペンネのペパロンチーノ コールスローサラダ ごはん スープ	山菜わかめうどん 肉団子の甘酢あん フルーツ																																																	
<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>884</td><td>21.3</td><td>38.2</td><td>5.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	884	21.3	38.2	5.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>672</td><td>29.5</td><td>18.7</td><td>6.5</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	672	29.5	18.7	6.5	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>945</td><td>21.4</td><td>36.2</td><td>5.2</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	945	21.4	36.2	5.2	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>935</td><td>32.7</td><td>30.0</td><td>3.7</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	935	32.7	30.0	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>580</td><td>18.9</td><td>12.6</td><td>6.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	580	18.9	12.6	6.0	<table border="1"> <tr><th>E</th><th>P</th><th>F</th><th>食塩相当量</th></tr> <tr><td>580</td><td>18.9</td><td>12.6</td><td>6.0</td></tr> </table>	E	P	F	食塩相当量	580	18.9	12.6	6.0
E	P	F	食塩相当量																																																		
884	21.3	38.2	5.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
672	29.5	18.7	6.5																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
945	21.4	36.2	5.2																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
935	32.7	30.0	3.7																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
580	18.9	12.6	6.0																																																		
E	P	F	食塩相当量																																																		
580	18.9	12.6	6.0																																																		

※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