

# 夕食 4月 Monthly Menu

信濃学寮

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
豚肉の生姜炒め ポテトサラダ フルーツ ごはん・味噌汁	チキン南蛮 糸切昆布煮 白菜の浅漬け ごはん・味噌汁	白身魚のバジル焼き ミートボール カラフルサラダ ごはん・スープ	牛丼 いんげんの胡麻酢和え 温泉玉子 ごはん・味噌汁	豚肉のキムチ炒め 揚げ餃子 ビーンズサラダ ごはん・スープ	ベジタブルカレー 春キャベツと卵の炒め ヨーグルト 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	
890 30.7 32.5 3.5	1,036 43.4 40.7 6.1	908 37.3 28.1 5.1	988 33.1 44.6 3.8	871 39.0 26.8 3.8	856 27.8 25.5 5.2	
小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
豚肉の醤油麹焼き 菜の花のお浸し 大学芋 ごはん・味噌汁	牛肉の黒胡椒炒め ししゃもフライ 海草サラダ ごはん・味噌汁	ハンバーグ アラビアータソース ハムサラダ デザート ごはん・スープ	ミックスフライ かぼちゃの含め煮 冷奴 ごはん・味噌汁	鶏肉の塩だれ焼き 茄子の煮浸し 中華サラダ ごはん・味噌汁	ポークカレー スパゲティサラダ 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	E P F 食塩相当量	
1,033 39.2 37.6 3.6	1,052 37.7 54.9 3.7	1,045 29.3 40.5 4.1	933 25.4 24.2 3.7	842 33.2 24.2 3.7	929 30.9 30.6 4.9	
小麦・卵	小麦・卵・かに	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
チキンチーズ焼き 海老と新玉葱のマリネ タラモサラダ ごはん・スープ	とんかつ 切干大根の煮物 デザート ごはん・味噌汁	麻婆茄子 大根のかに風味あん ザーサイの和え物 ごはん・スープ	鯖の大葉味噌焼き ビーフン炒め アスパラの粒マスタード和え ごはん・味噌汁	八宝菜 焼売 枝豆のサラダ ごはん・スープ	チキンカレー エッグサラダ 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	E P F 食塩相当量	
1,150 40.4 44.8 4.5	1,066 37.2 38.4 4.3	856 26.7 30.9 5.9	1,080 34.8 48.2 4.7	780 32.0 18.4 5.5	929 29.8 33.1 4.8	
小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・乳	小麦・卵・えび	小麦・卵	小麦・卵・乳	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
牛肉の プルコギ風炒め 春巻 春野菜の明太マヨ和え ごはん・味噌汁	鶏肉の唐揚げ 青菜の胡麻和え デザート ごはん・味噌汁	鯖の塩麹焼き ひじきの煮物 とろろいも ごはん・豚汁	 カレー つけうどん 小鉢/炊き込みご飯	鶏肉の 柚子胡椒焼き イカのガーリック炒め めかぶ和え ごはん・味噌汁	キーマカレー コーンサラダ デザート 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	
1,052 34.1 44.6 4.7	1,061 40.0 43.8 3.7	898 44.4 21.6 5.0		810 36.6 23.4 5.1	900 28.2 31.0 4.5	
小麦・卵・乳・えび	小麦・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳・えび	小麦	小麦・卵・乳	
29日	30日					

昭和の日



国民の休日



※メニュー内容は諸事情により(季節や天候、仕入れなど)、急遽変更となる場合がございます。  
 ※アレルギー等による個別のメニュー変更対応は行っておりません。予めご了承下さい。  
 ※アレルギー原因食品7品目(卵・乳・小麦・海老・かに・そば・落花生)を栄養価の下に表示していますが、自己管理のもと喫食をお願い致します。  
 ※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