

2024年5月度 献立表

(寮生一夕食)

(株)常翔ウェルフェア

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
-----------------	--------------	-----------	-------------	-----------

月	火					水					木					金								
	4月30日					1日					2日					3日								
	ごはん チキンジンジャー 揚げじゃが肉みそ えのきとほうれんそうナムル コンソメスープ 牛乳寒天 みかん入り					ごはん 鶏と大根の甘辛煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ゴボウサラダ みそ汁					ごはん 野菜炒め 肉団子甘酢あん 小松菜の海苔和え 貝たくさん味噌汁													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩				
	971	37.8	34.9	126	5.8	789	31.1	26.8	108	4.6	724	26.2	26.7	104.5	3.1									
6日	7日					8日					9日					10日								
	ハヤシライス 野菜たっぷりチーズサラダ フライドポテト コーヒーゼリー					ごはん シーフードのカレー炒め 揚げなすおろしポン酢 ポテトサラダ 中華スープ					ごはん アジフライ 肉じゃが 切干大根和風サラダ 味噌汁 パイナップル					鯖のごま照り焼き ポテトサラダ みそ汁 オレンジ1/4 豆ご飯								
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩				
	938	21.6	38.5	130.3	3.9	706	28.2	22.7	104.7	3.2	956	32.6	31.3	129.2	3.3	762	26.2	28.3	106	4.2				
13日	14日					15日					16日					17日								
皿うどん ごはん 焼き餃子 牛乳寒天 みかん入り	ごはん ブルコギ ニラと桜えびの千切り 春雨サラダ 貝たくさんみそ汁 りんご					チキンライス サーモンフライ ひじきサラダ コンソメスープ フライドポテト 黄桃缶					ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ごま和え 大学芋 みそしる					ごはん 酢鶏 大根のツナ和えサラダ ブロッコリーと卵のサラダ オニオンスープ キウイフルーツ								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
921	27.4	29.6	143.6	2.9	914	31.3	29.7	134.2	3.2	844	26	31	119.3	4.1	789	26.8	24.5	121.2	3.5	881	34.5	34.2	112.2	2.9
20日	21日					22日					23日					24日								
ごはん 鮭の照り焼き ちくわの磯辺揚げ がんと野菜の含め煮 野菜の梅肉和え フライドポテト 貝たくさんみそ汁	ごはん ミラノ風チキンカツ キャベツのソテー 卵豆腐 フライドポテト コンソメスープ 黄桃缶					豚丼 厚揚げのしょうが煮 小松菜の海苔あえ 中華風玉子スープ りんご					冷やしうどん ごはん から揚げ グレープフルーツ 大根とじゃこのポン酢サラダ					ごはん 白身魚のムニエル 鶏天 コブサラダ 貝たくさんみそ汁 オレンジ1/4								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
789	36.2	23.6	109.1	3.4	901	37.1	33.5	109.7	7.5	825	32.5	30.7	100.8	2.5	932	31.4	26	142.2	4.3	806	41.4	28.5	101.6	2.1
27日	28日					29日					30日					31日								
チャーシュー丼 イカチリ 豆サラダ 貝たくさんみそ汁 千チヤスヨーグルトレモン	カツ丼 れんこんきんぴら 夏野菜サラダ ピーマンのマリネ コンソメスープ					ツナとなめたけの炊き込みご飯 カレイの煮付 春雨の酢の物 金時豆 貝たくさん味噌汁					ごはん 豚の味噌漬焼き なすの田舎煮 いんげんの胡麻和え 貝たくさん味噌汁					ごはん 牛しゃぶおろしぼんず アボガドとえびのかき揚げ 人参しりしり 中華スープ								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩					
823	35.8	25.8	114.5	5.4	844	26.5	26.3	123.8	6.7	742	32.2	8.4	131.8	4.4	724	30.4	21.7	98.5	2.6	939	29.5	48.8	94.3	2.3

食材の仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。