

2024年6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				
																								
3日					4日					5日					6日					7日				
ごはん 白身魚フライオーロラソース ラタトゥイユ 小松菜と厚揚げのお浸し 具たくさん味噌汁 大学芋					ごはん 鶏肉のチーズ照り焼き 五目ひじきの煮物 オクラ胡麻和え 具たくさん味噌汁					チャーハン うまだれチキン 大根とツナの和え物 具たくさん味噌汁 キウイフルーツ					ごはん 筑前煮 海老のにんにく炒め ほうれん草ごま和え 具たくさん味噌汁					ごはん スッキーニと豚肉の青じそ炒め 切干大根 なすと高野豆腐の煮浸し 具たくさん味噌汁				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
895	30.5	31.5	126.3	5.4	739	33.2	22.5	105.4	7.5	761	38.1	26.4	97.9	4.8	720	34.5	15.3	111.8	8.4	784	31.7	28.8	97.4	4.9
10日					11日					12日					13日					14日				
エビピラフ ささみともやしの炒め物(梅味) 野菜の甘酢漬け 具たくさん味噌汁 オレンジ(1/3)					ごはん チンジャオオロス がんもの含め煮 いら玉 わかめスープ					中華おこわ 鮭の西京焼き ほうれん草のなめたけ和え 具たくさん味噌汁 牛乳寒天					ごはん 油淋鶏 ニラもやしポン酢 焼売 中華スープ 杏仁豆腐					親子丼 いかのねぎ塩炒め キャベツのサワー漬け そうめん汁 すいか				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
712	40.1	14	109	5.4	809	34.2	32	95.1	4	706	31.5	19.6	99.5	5	835	37.4	23.1	117.8	5	855	36.4	25.6	115	3.6
17日					18日					19日					20日					21日				
ごはん 鰯の竜田揚げ 里芋と鶏ひき肉のゆず味噌煮 切干大根 具たくさん味噌汁 カルピスゼリー					ごはん チーズインコロッケ 冬瓜と鶏の煮物 春雨サラダ 具たくさん味噌汁					ごはん きすの天ぷら 鶏の唐揚げ 千草焼き 大根とわかめのツナポン酢和え 具たくさん味噌汁					ビビンバ インゲンの白和え 水餃子 わかめスープ					ごはん イカ天甘酢あんかけ えのきとほうれん草の和え物 だし巻き卵 トマトスープ りんご				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
810	33.7	23.8	120.5	4.8	774	27.5	21.2	119.5	10.3	851	35.5	31.1	111.5	6	856	31.4	31.7	111.9	6.7	740	33.5	17.4	115.6	5
24日					25日					26日					27日					28日				
タコライス チキンソテー コーンサラダ コンソメスープ コーヒーゼリー					ごはん おろし豚カツ チヂミ じゃことトマトのサラダ 具たくさんみそ汁					ごはん 鶏の柚子胡椒焼き えびとブロッコリーの塩炒め なすのそぼろ煮 オニオンスープ みかんヨーグルト					きなこパン ミートソーススパゲティ・3F 蒸し鶏の棒々鶏風 コンソメスープ					ごはん さわらの塩焼き あっさり塩麻婆 ほうれん草の煮浸し すまし汁 わらびもち				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
896	34	36.6	111.1	4.9	864	38.6	24	124.3	4.9	849	44.9	34.5	95	4.6	836	38.4	27	111.3	7	684	31.9	14.3	109.8	9.7

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。