

# 呉 2024年10月度 献立表

(寮生 - 夕食)

(株)常翔ウエルフェア

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)																				
月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日				
					ごはん 照り焼きチキン イカと枝豆の炒めもの にんじんの塩レモンサラダ みそ汁					さつまいもご飯 鮭の梅マヨ焼き 焼売 もやしの明太子和え みそ汁					ごはん アジアンチキン (ウエルフェアver) 小松菜とコーンのお浸し みそ汁 ワッフル					ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいもきんぴら オクラとトマトのサラダ みそ汁				
					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
					809	45.4	29.4	94.8	6.4	740	32.2	24.8	101.2	6.6	945	40.8	38.7	103.7	4.4	748	27.3	17.3	120	10.6
7日					8日					9日					10日					11日				
ごはん 白身魚&エビフライ がんもと野菜の含め煮 かぼちゃサラダ みそ汁					ゆかりごはん 皿うどん 焼き餃子 ほうれん草の白和え 中華スープ					ごはん 塩だれチキンレモン 大根とツナの和え物 えびのアヒージョ風 みそ汁					ごはん さんまの塩焼き ジャーマンポテト 蒸し鶏の胡麻酢かけ みそ汁					ごはん 豚の生姜焼き サラダバー みそ汁 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
844	29.6	32.5	112.5	6.4	905	35.2	27.3	140.3	10.8	829	43.8	32.9	91.4	3.9	810	39.8	27.7	101.6	6.1	771	27.1	21.6	119.3	11.7
14日					15日					16日					17日					18日				
 <b>スポーツの日</b>					やまかけ豚丼 ミートボールの甘酢あん インゲンとコーンソテー みそ汁					ごはん 豚とさつまいもの味噌煮 ほうれん草とにんじんのごまあえ 野菜たっぷりスープ ミックスフルーツ					コンソメライス とんじざ ブロッコリーのにんにく炒め ひじきトマトサラダ ポタージュ					ごはん 豚キムチ カニふわ豆腐の野菜あんかけ みそ汁 マンゴーヨーグルト				
					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
					905	32.4	29.5	125	7.4	780	33.4	13	133.7	7.4	869	32.8	36.7	101.5	7.5	744	27.2	24.2	104.5	5.2
21日					22日					23日					24日					25日				
きのこご飯 よだれどり 麻婆かぼちゃ 小松菜のお浸し みそ汁					ごはん 鶏肉のトマト煮込み いんげんとシーフードのソテー みそ汁 みたらしだんご					中華丼 こえびのサラダ 春巻 中華風玉子スープ					ごはん 鶏つくねの温玉添 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 具だくさん味噌汁					 <b>休講</b>				
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					
696	38.7	17.9	97.9	7.7	922	42.1	31.6	122	9.2	777	31.7	28.5	96.8	4.4	829	40.8	29.7	105.8	6.9					
28日					29日					30日					31日									
ハヤシライス イカとブロッコリーソテー カラフルポテトフライ グレープフルーツ					ごはん グリルチキン ミニグラタン ハロウィンコースローサラダ コンソメスープ					 <b>学園創立記念日</b>					ごはん 2種コロッケ 蒸し鶏のチリチキン インゲンとコーンの白和え 野菜たっぷりスープ かぼちゃプリン									
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
839	27.4	29.7	119.1	7.5	788	29.2	30.8	103.6	5.4						857	37.4	25.9	125	6.3					

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。

# 東広島 2024年10月度 献立表

(寮生 - 夕食)

(株)常翔ウエルフェア

エネルギー (kcal)					たんぱく質 (g)					脂質 (g)					炭水化物 (g)					食物繊維 (g)																																																																																																								
月																				火 1日					水 2日					木 3日					金 4日																																																																																									
					ごはん 照り焼きチキン イカと枝豆の炒めもの にんじんの塩レモンサラダ みそ汁					さつまいもご飯 鮭の梅マヨ焼き 焼売 もやしの明太子和え みそ汁					ごはん アジアンチキン (ウエルフェアver) 小松菜とコーンのお浸し みそ汁 ワッフル					ごはん 豆腐ハンバーグ じゃがいもきんぴら オクラとトマトのサラダ みそ汁																																																																																																								
809					45.4					29.4					94.8					6.4					740					32.2					24.8					101.2					6.6					945					40.8					38.7					103.7					4.4					748					27.3					17.3					120					10.6																													
7日																				8日					9日					10日					11日																																																																																									
ごはん 白身魚&エビフライ がんもと野菜の含め煮 かぼちゃサラダ みそ汁					ゆかりごはん 皿うどん 焼き餃子 ほうれん草の白和え 中華スープ					ごはん 塩だれチキンレモン 大根とツナの和え物 えびのアビージョ風 みそ汁					ごはん さんまの塩焼き ジャーマンポテト 蒸し鶏の胡麻酢かけ みそ汁					ごはん 豚の生姜焼き サラダバー みそ汁 わらびもち																																																																																																								
844					29.6					32.5					112.5					6.4					905					35.2					27.3					140.3					10.8					829					43.8					32.9					91.4					3.9					810					39.8					27.7					101.6					6.1					771					27.1					21.6					119.3					11.7				
14日																				15日					16日					17日					18日																																																																																									
<b>スポーツの日</b>					やまかけ豚丼 ミートボールの甘酢あん インゲンとコーンソテー みそ汁					ごはん 豚とさつまいもの味噌煮 ほうれん草とにんじんのごまあえ 野菜たっぷりスープ ミックスフルーツ					オムライス ブロッコリーのにんにく炒め ひじきトマトサラダ ポタージュ					<b>休講</b>																																																																																																								
905					32.4					29.5					125					7.4					780					33.4					13					133.7					7.4					761					21.4					30.7					95.7					7.5																																																						
21日																				22日					23日					24日					25日																																																																																									
ごはん 豚キムチ カニふわ豆腐の野菜あんかけ みそ汁 マンゴーヨーグルト					きのこご飯 よだれどり 麻婆かぼちゃ 小松菜のお浸し みそ汁					ごはん 鶏肉のトマト煮込み いんげんとシーフードのソテー みそ汁 みたらしだんご					中華丼 こえびのサラダ 春巻 中華風玉子スープ					ごはん 鶏つくねの温玉添 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 具だくさん味噌汁																																																																																																								
744					27.2					24.2					104.5					5.2					696					38.7					17.9					97.9					7.7					922					42.1					31.6					122					9.2					777					31.7					28.5					96.8					4.4					829					40.8					29.7					105.8					6.9				
28日																				29日					30日					31日																																																																																														
ハヤシライス イカとブロッコリーソテー カラフルポテトフライ グレープフルーツ					ごはん グリルチキン ミニグラタン ハロウィンコールスローサラダ コンソメスープ					<b>学園創立記念日</b>					ごはん 2種コロッケ 蒸し鶏のチリチキン インゲンとコーンの白和え 野菜たっぷりスープ かぼちゃプリン																																																																																																													
839					27.4					29.7					119.1					7.5					788					29.2					30.8					103.6					5.4					857					37.4					25.9					125					6.3																																																						

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。