

2024年11月度 献立表

(寮生一夕食)
(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					水					木					金				
1日																								
																				枝豆ご飯 のりしおチキン 焼売 小松菜の海苔和え だいこんの中華スープ りんご				
																				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 652 27.4 19.5 93.7 5.6				
4日					5日					6日					7日					8日				
振替休日					ごはん たこの唐揚げ 肉豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁					クリームシチュー シーザーサラダ ロールパン オレンジ					ごはん 焼鯖おろしポン酢 南瓜ひき肉フライ きのこ青ネギペペロン 味噌汁					ごはん 鶏の照焼 切干大根 玉子豆腐 味噌汁 パイナップル				
					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 780 33.6 27.1 104.3 5.2					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 653 29 26 82 11					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 777 30.7 30.7 101.8 4.7					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 751 32.8 23.6 103.9 5				
11日					12日					13日					14日					15日				
ごはん ぎすの天ぷらとかきあげ マカロニサラダ しらすあえ 味噌汁 手作りプリン					カニツナ丼 鶏肉のカレームニエル 大根の塩昆布和え 味噌汁 チチヤスヨーグルト					ごはん 豚の生姜焼き がんと野菜の含め煮 トマトのじゃこおろし 味噌汁					栗ご飯 豚肉のどて煮 小松菜とツナのマスタード和え 枝豆 味噌汁					ごはん うまだれチキン インゲンコンソテー ブロッコリーおかか和え 味噌汁 スイートポテト				
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 991 33.9 41 125.3 5.4					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 898 32.9 38.2 110.9 5					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 813 37.1 29.5 102.4 6.7					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 742 28.8 20.8 110.4 9.5					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 847 34.9 26.1 117.4 6.5				
18日					19日					20日					21日					22日				
ごはん 鶏肉とエリンギの炒めもの 焼き餃子 豆たっぷりカレーサラダ 味噌汁 梨					ごはん 白身魚の竜田揚げ&鶏天 彩り野菜ペペロン 春雨サラダ 味噌汁					ミートスパゲティ ポテトサラダ ブロッコリーお浸し 餃子スープ フルーツ					鮭と枝豆の混ぜご飯 チキンソテー かぼちゃの煮物 ゴマ酢和え 味噌汁					ごはん 鶏ムネ肉のみそ焼き たこやき サラダバー わかめスープ いちごムース				
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 747 30.2 24.3 106.6 6.7					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 767 35 21.2 110.7 5.2					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 841 32 27.5 115.6 7.9					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 718 31.1 24.4 95.6 6.4					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 744 40.4 14.2 117.5 5.2				
25日					26日					27日					28日					29日				
キムチチャーハン てりやきまん から揚げ 中華サラダ 味噌汁					ごはん 煮込みハンバーグ じゃが芋とコーンのソテー えのきのお浸し 味噌汁					ビビンバ丼 いかと枝豆の中華炒め 小松菜とじゃこの和物 味噌汁 アップルパイ					ごはん 鮭のポテトチーズ焼き ブロッコリーのカレーツナマヨ ホタテフライ 味噌汁					菜飯 タンドリーチキン 春巻 小松菜の海苔和え 味噌汁 黄桃缶				
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 788 35.9 31.5 91.7 3.5					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 881 36.6 29.7 120.2 11.8					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 789 40.1 27.6 103 8.1					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 681 32.8 17.7 100 7.6					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 742 29.1 26.7 101.3 5.8				

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。