

2024年12月度 寮生夕食献立表

(株) 常翔ウェルフェア

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
-------	-------	----	------	------

月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日				
ごはん バジルチキン 明太子 焼売 大根とごぼうのサラダ 味噌汁					わかめご飯 おでん 鶏唐南蛮 ブロッコリーの塩昆布和え わらびもち					ごはん ブタマヨ炒め ブロッコリーとキムチの和えもの ふるふき大根 野菜たっぷりスープ					ごはん 白身魚のチーズパン粉焼き きんぴらごぼう ひじきポテトサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳寒天の苺ジャム					ごはん エビチリ 豚とキャベツの白だし煮 具だくさん味噌汁 サラダバー プチシュー				
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
762	37.4	24.9	101.6	5.2	724	27.5	15.9	119	8.6	903	28.9	39.6	108.6	8	724	23.2	13.5	132.2	6.8	770	22.2	26.4	111.4	4.3
9日					10日					11日					12日					13日				
タコライス スペイン風オムレツ 枝豆ペロンチーノ すまし汁 フルーツ					ごはん チキンと小松菜のオイスター炒め カポナータ さつまいもサラダ 具だくさんみそ汁					ツナと玉葱のんにく醤油パスタ グリルチキン 小松菜の海苔和え ミートボール コンソメスープ					ごはん 油淋鶏 豆腐の中華風サラダ 中華スープ ごま団子					ごはん 麻婆キャベツ ミニヒレカツ 大根の香り和え 具だくさんみそ汁				
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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
797	33.2	25.3	115.4	6.4	794	29.4	27	113.6	6.6	865	45	31.4	99.1	8	831	35.7	25.8	111.9	5.1	790	34.6	28.7	102.9	5.4
16日					17日					18日					19日					20日				
中華丼 いんげんとコーンのツナサラダ 揚げ餃子 野菜たっぷりスープ りんご					ごはん ミラノ風カツレツ インゲンのゴマ和え 揚げ出し豆腐 具だくさんみそ汁					炊きこみご飯 アジフライ 小松菜ナムル じゃがいも照焼き つみれ汁					ごはん 回鍋肉 ブロッコリーおかか和え 具だくさんみそ汁 パイナップル					ネギとろ丼 カレー春巻き きのこマリネ 具だくさんみそ汁 いちごのモンブラン				
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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
795	26.6	30.4	104.5	6.8	809	32.4	32	100.4	3.7	710	24.7	17	106.8	9.1	729	25.3	22.1	108.1	7.1	734	25.6	18.5	116.3	3.3
23日					24日					25日					26日					27日				
ごはん 鯖の竜田揚げ 生姜ソース ブロッコリーとツナの明太マヨ和え 切り昆布の子和え 具だくさん味噌汁					コンソメライス チキンステーキ のりしおポテト トマトのマリネ オニオンスープ					 冬季休業					 冬季休業					 冬季休業				
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															
794	32.3	32.7	97.8	4.5	861	36.2	32.7	106.8	6															
30日					31日					 冬季休業					 冬季休業									

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。