

2025年4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)					食物繊維 (g)				
月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日				
																								
7日					8日					9日					10日					11日				
ウェルカムカレーライス 春のサラダ いちご ナッツと魚					豚キムチ丼 ピーマンのごま味噌炒め ひじき大豆煮 具たくさんみそ汁 オレンジ					ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソース 大根唐揚げ さつまいもサラダ 具たくさんみそ汁 りんご					カニツナ丼 ポテチク天 トマトのじゃこおろし 具たくさんみそ汁 コーヒーゼリー					ごはん アジアンチキン 若竹煮 ほうれん草しめじの和物 具たくさんみそ汁				
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
939	31.4	42.5	114	8.2	807	27.2	28.3	110.9	8.5	814	24.9	25.2	127.4	8.5	812	25.9	31.5	110.2	3.2	884	37.5	35	112.6	6.7
14日					15日					16日					17日					18日				
麻婆丼 大粒焼売 春雨の酢の物 中華風コンスープ					ごはん 鮭ムニエル 枝豆ペペロンチーノ ほうれん草サラダ 具たくさんみそ汁 チチャスヨーグルト					ごはん 豚の生姜焼き きすの天ぷら マカロニサラダ 具たくさんみそ汁					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 コンソメポテト みそ汁					菜飯 白身魚フライの野菜あんかけ ミートボール サラダバー 具たくさんみそ汁				
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
805	26.8	24.1	120.6	4.9	738	29.9	25	103	4.5	846	38.5	31.2	105.7	11.2	809	31	26.2	109.8	5.3	744	23.9	19.4	120.3	6.1
21日					22日					23日					24日					25日				
ごはん 肉豆腐 ニラもやしポン酢 具たくさんみそ汁 黄桃缶					ガパオライス マカロニケチャップ炒め 野菜たっぷりスープ キャラメルパンナコッタ					ごはん 海老ポテトコロッケ から揚げ ブロッコリーのごま和え 鶏だんごスープ オレンジ					穴子丼 じゃがいもきんぴら いんげんとコーンのツナサラダ 具たくさんみそ汁					ごはん チキンジンジャー 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				
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
824	30.2	31	112.8	6.3	800	31.7	25.9	112	4.1	784	30.7	22.6	118	10.5	734	26.3	24.6	104.6	7	793	33.8	24.2	109.7	4.4
28日					29日					30日														
ごはん 豚カツ えのきとほうれんそうナムル ひじきの煮物 具たくさんみそ汁										ごはん 鶏照焼き かぼちゃのそぼろ煮 具たくさん味噌汁 キウイフルーツ														
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										
821	29.6	32.6	103.6	7.4						747	33.5	21.2	107.4	6.9										

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。