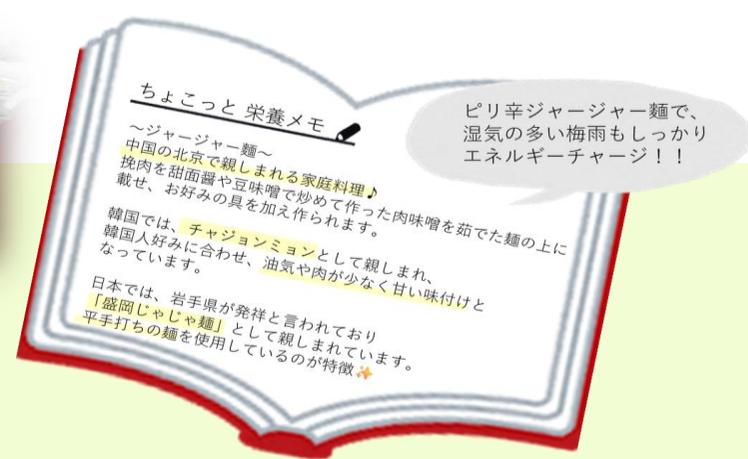


2025年6月度 献立表

(寮生一夕食)

(株)常翔ウェルフェア

月 2日					火 3日					水 4日					木 5日					金 6日				
ビビンバ 揚げ餃子 インゲンの白和え わかめスープ りんご					ごはん 鶏肉のチーズ照り焼き オクラ胡麻和え ひじきサラダ 具たくさん味噌汁					ごはん 白身魚フライオーロラソース ラタトゥイユ 大学芋 具たくさん味噌汁					ごはん 筑前煮 にんにく炒め トマトとコーンのサラダ 具たくさん味噌汁					チャーハン チキンカツ 大根とツナの和え物 中華スープ 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	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
949	33.7	36.5	124.7	7.7	812	33.8	32	102	6.7	832	22.6	29.3	123	4.3	743	34.4	16.9	114.3	8.5	733	23.1	32.1	92.1	4.3
9日					10日					11日					12日					13日				
ごはん あっさり塩麻婆 鶏の唐揚げ 人参しりしり 中華オニオンスープ わらびもち					中華おこわ 鯖の塩焼き ほうれん草のなめたけ和え 具たくさん味噌汁					ごはん 豚しゃぶおろしぼんず マカロニペペロン 小松菜の海苔和え 具たくさん味噌汁					親子丼 いかのねぎ塩炒め ブロッコリーおかか和え そうめん汁 パイナップル					ごはん なすと厚揚げのカレー煮 いんげんのからし味噌和え サラダバー 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
743	24.3	21.4	115.7	9.4	699	30.3	29.3	82.8	5	762	32.7	26	104.3	7.5	860	41.9	25.4	113.7	5.5	774	32.3	25.7	105.4	7.7
16日					17日					18日					19日					20日				
ごはん ズッキーニと豚肉の青じそ炒め 切干大根 枝豆とカニカマの白和え みそ汁 コーヒーゼリー					ごはん チンジャオロース がんもの含め煮 なら玉 わかめスープ					チュモッパ チキンの塩麹ソテー 春雨サラダ 野菜いっぱい味噌汁 黄桃					ごはん 鯖のカレー風味ムニエル 干草焼き 大根とわかめのツナポン酢和え 具たくさん味噌汁					エビピラフ うまだれチキン ニラもやしポン酢 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
806	32.1	28.6	104.4	5.4	794	34.4	29.7	95.7	4	707	27.8	20.3	101.7	3.3	768	34.4	25.4	105.9	7	749	42.3	16.3	111.7	5.4
23日					24日					25日					26日					27日				
ごはん おろし豚カツ 3色マリネ 揚げじゃが肉みそ 具たくさんみそ汁					旨塩豚丼 コロッケ じゃことトマトのサラダ 玉子スープ					ごはん 白身魚の野菜あんかけ えのきとほうれん草の和え物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 牛乳寒天					ごはん 鶏の柚子胡椒焼き ブロッコリーの塩昆布和え コーンサラダ オニオンスープ みかんヨーグルト					ジャージャー麺 ごはん 春巻 かぼちゃのコチュマヨ和え				
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
920	23.4	36.7	123.5	5.7	894	33.3	35.5	108.2	3.9	687	24.4	14	120.8	7	789	32.5	33.1	95.7	4.7	997	33.6	38.2	133.6	6.3
30日																								
ごはん さわらの塩焼き よだれどり ピーマンのおかか和え 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																				
580	28.4	12.2	91.4	4.3																				



自分好みのサラダを作り、
野菜をたくさん食べましょう!!

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。

