

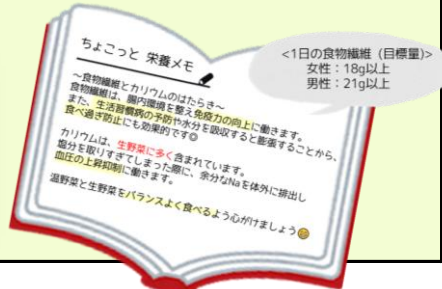
2025年5月度 献立表

(寮生一夕食)
(株)常翔ウェルフェア

月					火					水					木					金				
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)				
															1日					2日				
															ごはん 白身魚のたまごあんかけ ブロッコリーのペペロンチーノ ゴボウサラダ みそ汁					ごはん 野菜炒め 焼売 小松菜の海苔和え 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
															739	27.9	24.2	107.3	7.6	719	24	20.2	111.1	6.3
5日					6日					7日					8日					9日				
こどもの日 					振替休日					ハヤシライス 野菜たっぷりチーズサラダ フライドポテト コーヒーゼリー					ごはん チキンのねぎ塩ソース 揚げなすおろしポン酢 ポテトサラダ 中華スープ					ごはん 肉じゃが ブロッコリーとじゃこのチーズ焼き 卵豆腐 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
															938	21.6	38.5	130.3	8.1	795	31.9	27.4	107.2	8.4
12日					13日					14日					15日					16日				
豆ご飯 鯖のごま照り焼き 春雨サラダ みそ汁 オレンジ					坦々焼きそば ロールパン いんげんとコーンのツナサラダ 中華スープ 牛乳寒天 みかん入り					ごはん ブルコギ ニラと桜えびのチヂミ きのこマリネ 具たくさんみそ汁 ・りんご					チキンライス 肉団子の野菜あんかけ ミニコロケ ひじきサラダ わかめスープ					ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ごま和え 大学芋 みそしる				
															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
															728	26.7	22	110.9	6.2	849	27.1	29.2	125.9	7.7
19日					20日					21日					22日					23日				
ごはん 酢鶏 ブロッコリーと卵のサラダ アヒージョ風ポテト オニオンスープ					ごはん 鮭の照り焼き ちくわの磯辺揚げ がんもと野菜の含め煮 具たくさんみそ汁 ・キウイフルーツ					ごはん ミラノ風チキンカツ キャベツのソテー インゲンの白和え わかめスープ					ごはん チキンソテー 厚揚げのしょうが煮 胡瓜のキムチ和え 中華風玉子スープ					冷やしうどん ごはん 焼き餃子 サラダバー				
															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
															875	31.9	32.7	114.2	5.3	732	27.8	20	110	6.9
26日					27日					28日					29日					30日				
スタミナ丼 イカチリ 夏野菜サラダ 菜の花からし和え コンソメスープ					ごはん 厚揚げとインゲンの味噌炒め くるみ入りポテトサラダ 人参しりしり きのこスープ オレンジ					ごはん 白身魚フライの野菜あんかけ ミートボール ブロッコリーおかか和え 具たくさんみそ汁 チチヤスヨーグルトレモン					菜飯 ガーリックしょうゆチキン 春雨の酢の物 金時豆 具たくさん味噌汁					ごはん 鶏れんこんきんぴら かぼちゃのごまみそ和え コロッケ わかめスープ				
															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
															756	30.4	20.9	111.7	5.4	786	22.9	32	106.3	9.8

自分好みのサラダを作り、
野菜をたくさん食べましょう！！

月1回サラダバー実施中！



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。