

2025年7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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
					ごはん ダージーパイ 玉ねぎとちくわのおかか和え トマトときゅうりのマリネ わかめスープ					コーンピラフ ボリュームチキンサラダ ニラもやしポン酢 みそ汁 大学芋					ごはん 鯖のごま照り焼き ツナ和えサラダ 焼売 みそ汁					ごはん ズッキーニと豚肉の青じそ炒め 人参しりしり 冷ややっこ みそ汁 冷凍マンゴー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
					11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
882					29.3					33.3					117.7					3.2					847					29.4					25.9					126.5					7.4					800					34.3					26					112.4					4.8					746					27.1					26.3					100.3					5.2																																																																																																																																																																																																																																																	
7日					8日					9日					10日					11日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
さくらえびとしらすのごはん チキンステーキ 照り焼きお汁 短冊サラダ 七タ汁 七タゼリー					ごはん 鰯の南蛮漬け 小松菜とベーコンのソテー 大根のマヨサラダ 豚汁					てりたま丼 豆苗の白和え コーンコロケ かぼちゃの煮物 みそ汁					炊きこみご飯 メンチカツ 焼きなす フレンチサラダ みそ汁					ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ ジャガイモの明太マヨ炒め みそ汁 カルピスゼリー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	11kcal-たんぱく質脂質炭水化物食物繊維	1