2025年7月度 献立表

(寮生ータ食) (株) 常翔ウェルフェア

				(株)常翔ウェルフェア
月	火	水	木	金
	伯	2日	3日	4日
	ごはん	コーンピラフ	ごはん	ごはん
	ダージーパイ		鯖のごま照り焼き	ズッキーニと豚肉の青じそ炒め
┃ 月1回サラダバー実施中! ┃	玉ねぎとちくわのおかか和え	ニラもやしポン酢	ツナ和えサラダ	人参しりしり
	トマトときゅうりのマリネ	みそ汁	焼売	冷ややっこ
9	わかめスープ	大学芋	みそ汁	みそ汁 冷凍マンゴー
	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
	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
78	8E	9 日	10H	740 27.1 20.3 100.3 5.2 11 B
	• —	·	112	
さくらえびとしらすのごはん	ごはん	てりたま丼	炊きこみご飯	ごはん
チキンステーキ	鯵の南蛮漬け	豆苗の白和え		麻婆豆腐
照り焼きポテト	小松菜とベーコンのソテー			中華サラダ
短冊サラダ	大根のマヨサラダ	かぼちゃの煮物		ジャガイモの明太マヨ炒め
七夕汁	豚汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
七夕ゼリー				カルピスゼリー
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
785 32.6 18.2 125.3 8.7	831 37.2 27 109.4 6.3	965 43.3 33.4 112.5 5.9	717 27. 5 16. 6 116. 3 5	772 31 19.6 123.6 7.7
14日	15日	16日	17日	18日
しそひじきご飯	ごはん	新潟 タレかつ丼	ごはん	ごはん
鶏肉のトマト煮込み	白身魚の甘酢あん			肉じゃが
小松菜のにんにく炒め	オクラのなめたけ和え	みそ汁	いんげんの胡麻和え	ブロッコリーのバターソテー
みそ汁	ひじきサラダ	グレープゼリー		水菜とツナの和風サラダ
07.671	みそ汁	70-769-	大板のあっとり点 玉子スープ	みそ汁 パイン缶
Iネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維	1	Iネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維		「・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
751 31.5 24.7 104.3 6.5	668 21.7 20.2 104.4 7.1	734 24.3 16.5 125.9 5.9 23 E	794 29. 3 30. 7 106. 7 5. 9	697 18.3 18.7 122.8 14.8
21日			24日	25日
	ごはん	ごはん	ごはん	混ぜ込みカレーピラフ
*	鶏の柚子胡椒焼き	ぶりの照焼き	揚鶏のネギソース	チキンソテー トマトソースかけ
海の日	厚揚げのチリソース	わかめとキャベツのポン酢和え	さつまいもとしその和え物	ごぼうの甘辛炒め
	ほうれん草の海苔和え	マカロニサラダ	ひじきと大豆の煮物	サラダバー
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁 黄桃缶
	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
	718 34.4 25.5 91.1 5.5	664 26.5 17.9 102.5 4.5	731 35.6 14.1 118.4 7.2	850 33.8 28.8 118.7 9.7
28日	29日	30日	31日	
ごはん	ごはん	ロールパン	ごはん	
豆腐ハンバーグ	白身魚のレモンソースかけ	ポークビーンズ	チキン南蛮	
コーンとほうれん草のソテー	イカとブロッコリーのマリネ	きゅうりの塩昆布和え	はんぺんの磯部和え	
春巻	ピーマンと豚肉のごまきんぴら		枝豆ペペロン	
コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	
コーヒーゼリー	or C/1	冷凍みかん		
エネルギ- たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維	エネルキ・ 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	
858 32.3 28.3 119.8 6.9	716 30 20.5 101.2 3.5	709 29.3 39.9 67.1 12.2	806 33.2 25.7 112.8 3.6	
000 02.0 20.0 119.0 0.9	710 30 20.0 101.2 3.0	109 23.3 33.3 01.1 12.2	000 33.2 23.7 112.0 3.0	- 716日(水) 実施メニュー
				-46日(水) 天III



たんぱく質

自分好みのサラダを作り、 野菜をたくさん食べましょう!!



