

2025年10月度 献立表

(寮生一夕食)

(株)常翔ウェルフェア

184kcal

たんぱく質

2.9g

脂質

0.5g

炭水化物

0.2g

食物繊維

0.0g

284kcal

たんぱく質

5.6g

脂質

1.0g

炭水化物

0.4g

食物繊維

0.0g

月

火

水

木

金

サラダバー再開



ごはん
イカと枝豆の炒めもの
にんじんの塩レモンサラダ
冷奴

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

58934.713.584.66.1

豆ご飯
鮭の梅マヨ焼き
焼売
ナムル
みそ汁

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

71728.627.292.76.8

ごはん
タッカンジョン
小松菜とコーンのお浸し
みそ汁
ワッフル

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

85528.833.5113.16.7

6日

7日

8日

9日

10日

さつまいもご飯
厚揚げのネギみそチーズ焼き
オクラとトマトのサラダ
お月見スープ
オレンジ



ごはん
豆腐ハンバーグ
人参ツナサラダ
ブロッコリーのにんにく炒め
みそ汁

ごはん
塩だれチキンレモン
大根とツナの和え物
ひじき大豆煮
みそ汁

ごはん
えびとブロッコリーの塩炒め
よだれどり
たっぷり野菜のナムル
みそ汁

秋のカレーライス
サラダバー
コーヒゼリー

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

69122.920.5106.95.6

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

68426.616.9106.48.7

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

7523529.990.55.8

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

57032.111.684.44.6

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

92735.732.5124.26.5

13日

14日

15日

16日

17日



麦ごはん
やまかけ豚丼の具
インゲンとコーンソテー
みそ汁

ゆかりごはん
血うどん
焼き餃子
いんげんの胡麻和え

ごはん
豚天
ほうれんそうとにんじんのごまあえ
野菜たっぷりスープ
バイナッブル

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

72925.923.6100.76.8

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

84925.825.9131.64.6

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

71021.230.191.63.6

20日

21日

22日

23日

24日

ごはん
豚キムチ
揚げ出し豆腐
みそ汁
いちごヨーグルト

コンソメライス
鶏肉のトマト煮込み
えだまめとコーンのソテー
ゴボウサラダ

ごはん
アジフライ
アボカドとトマトのサラダ
ブロッコリーの明太子和え

豚の生姜焼き
グリーンピースの卵炒め
みそ汁
りんご

中華丼
春巻
春雨サラダ

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

74629.428.891.54.8

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

82934.631.6105.811.5

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

52122.812.780.55.1

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

80132.834.286.33.5

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

73126.425.895.74.3

27日

28日

29日

30日

31日

ごはん
蒸し鶏のチリチキン
カニクリームコロッケ
いんげんの胡麻和え
野菜たっぷりスープ

ハヤシライス
カラフルポテトフライ
ほうれん草の土佐和え
グレープフルーツ

ごはん
鶏つくねの温玉添
高野豆腐の含め煮
ブロッコリーとコーンのマヨサラダ
具だくさん味噌汁

豚の生姜焼き
グリーンピースの卵炒め
みそ汁
りんご

ごはん
グリルチキン
ハロウィンコールスローサラダ
かぼちゃサラダ
カニふわ豆腐
コンソメスープ

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

58430.912.9894.1

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

74818.427111.17.2

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

77338.228.3976.6

184kcalたんぱく質5.6g脂質1.0g炭水化物0.4g食物繊維0.0g

77530.332.195.85.3

中秋の名月

中国では、秋の中心を祝う「中秋節」という行事が古くから行われていました。その行事が平安時代に日本へ伝わり、十五夜にお月見をする風習として定着したと言われています。

今年は、白玉を満月に見立てた、お月見スープを提供予定です。



創立記念日

今月のイチオシメニュー

〜タッカンジョン〜
揚げた鶏肉に甘いソースとごまを絡めたごはんとお肉がたっぷり入ったメニューです。

韓国語でタッは「鶏」、カンジョンはお肉をさします。

味付けは、カンジョンソースが基本ですが、韓国では、味付けが10種類以上販売するお店もあるそうです。

※華中(7時30分)で、よく食べられるそうです。



10月3日(金) 提供メニュー

寮生食事案内は

