2025年11月度 献立表

(寮生ータ食)

10日	エネルキ*ー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維																		(寮生一∶	タ食)	
1	(kcal)	(g)		(g)	(g)	_					_					_					_			(常翔ウェ	ルフェア)	
コーン 二																										
日本の								4日					5日					6日					/日			
10日 176 24.5 24.6 101.7 4.8 703 26.4 26.7 92.3 3.1 622 23.8 25.7 80.6 11 778 26.4 35.7 94.9 4.8 7.						肉豆腐 野菜ガーリック炒め					のりしおチキン 里芋サラダ だいこんの中華スープ					シーザーサラダ ロールパン					焼き鯖の南蛮風 きのこと青ネギペペロン					
11日 12日 12日 12日 12日 13日 13						エネルキ゜ー				食物繊維	エネルキ゜ー			炭水化物	食物繊維				炭水化物	食物繊維	エネルキ゜ー				食物繊維	
						716	24. 5		101. 7	4.8	703	26. 4		93. 3	3. 1	622	23. 8		80.6	11	778	26. 4		94. 9	4. 6	
田子のスパイシートマト素込み 田子のスパイシートマト素込み 田子のスパイシートマト素込み 大概の塩屋和北 大概の塩屋和北 大機の塩医和 大機の塩 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみ 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみを焼き 大機の丸ののみを焼き 大機の丸のみのみ 大機の丸のみ 大機の丸のみ 大機の丸のみのみ 大機の丸のみ 大板の丸のみ 大板の丸のみ 大板の丸のみ 大板の丸のみ 大板の丸のみ 大板の丸のみ 大板の丸のみ 大板の丸のみ 大板の丸のみ			10日					11日					12日					13日					14日			
885 39.2 37.9 99.5 6 589 20 14.8 99.6 7.3 811 30.7 37.7 89.8 4.9 627 25.9 15.2 97.3 3.9 856 40.6 36.5 94.2 6							肉団子のスパイシートマト煮込み なすの中華炒め インゲンとコーンの白和え					鶏肉のカレームニエル 大根の塩昆布和え					白身魚のエスカベッシュ がんもと野菜の含め煮 トマトのじゃこおろし					たわがーリックチキン ブロッコリーのツナマスタード和え サラダバー				
17日		たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維			脂質	炭水化物	食物繊維	エネルキ゜ー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維		たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維		たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	
競と枝豆の混ぜご飯 デキンソテー	885	39. 2		99. 5	6	589	20		99. 6	7. 3	811	30. 7		89. 8	4. 9	627	25. 9		97. 3	3. 9	856	40. 6		94. 2	6. 9	
持入パスタサラダ 大化の 実際			17日					18日					19日					20日					21日			
技術子 たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 工材子 たんぱく 木子 たんぱく エオイ子 たんぱく 木子 たんぱく 木子 たんぱく エオイ子	ごはん 鶏肉と大根の塩麴煮 明太パスタサラダ 黄桃缶					チキンソテー かぼちゃの煮物 もやしのごま酢和え					豚肉のどて煮 アボカドとエビのサラダ 味噌汁					厚揚げの麻婆キャベツ					鶏肉とエリンギの炒め物 豆たっぷりカレーサラダ きゅうりの梅和え					
807 31.6 26.7 106.5 4.2 942 43.7 34.1 117.7 7.5 729 25.1 23.2 97.6 7.2 1022 33.2 23.1 172.5 3.7 748 36 26.3 89.4 24日 25日 27日 28日 28日 27日 28日 28日 27日 28日 28日 27日 28日 28日 28日 27日 28日 28日 28日 28日 28日 28日 28日 28日 28日 28				炭水化物	食物繊維		たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維			脂質	炭水化物	食物繊維	エネルキ゛ー	たんぱく質	胎質	炭水化物	食物繊維		たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	
Augusta Au	807					942				7. 5	729					1022					748				6	
振 替休日 によっていやきまん から揚げ 中華サラダ 中華サラダ 味噌汁 いちごムース 「なんぱく質」脂質 炭水化物 食物繊維 「エネムビー」 たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 「エネムドー」 たんぱく質 脂質 炭水化物 食物			24日	<u> </u>					<u> </u>				26日	<u> </u>									28日	<u> </u>		
「はは、一 たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維		振替休日				てりやきまん から揚げ 中華サラダ					鶏ムネ肉のみそ焼き たこやき わかめスープ					水餃子 小松菜とじ	水餃子 小松菜とじゃこの和物					タンドリーチキン えのきのお浸し インゲンコーンソテー				
							たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維			脂質	炭水化物	食物繊維	エネルキ゜ー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維		たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	
						726					620										722				4. 9	

和食の日11月24日

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」を 保護と継承の意識を高める目的で制定されました。 和食は、1汁三菜を基本とし、発酵食品などを使用した うまみを活かした調理で栄養バランスが良いのが特徴です。

