

2025年11月度 献立表

(寮生一夕食)
(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					水					木					金				
3日					4日					5日					6日					7日				
					コーンご飯 肉豆腐 野菜ガーリック炒め 胡瓜とわかめの酢の物					ごはん のりしおチキン 里芋サラダ だいこんの中華スープ りんご					クリームシチュー シーザーサラダ ロールパン オレンジ1/4					ごはん 焼き鯖の南蛮風 きのこ青ネギペペロン マカロニサラダ				
					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
					716	24.5	24.6	101.7	4.8	703	26.4	26.7	93.3	3.1	622	23.8	25.7	80.6	11	778	26.4	35.7	94.9	4.6
10日					11日					12日					13日					14日				
ごはん 鶏天甘酢あんかけ 麻婆かぼちゃ 梅おくら冷奴 味噌汁					ごはん 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 具たくさん味噌汁					カニツナ丼 鶏肉のカレームニエル 大根の塩昆布和え 味噌汁					ごはん 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 味噌汁					ごはん むねガリーリックチキン ブロッコリーのツナマスタード和え サラダバー 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	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
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	6.9
17日					18日					19日					20日					21日				
ごはん 鶏肉と大根の塩麴煮 明太パスタサラダ 黄桃缶 小松菜とにんじんの味噌汁					鮭と枝豆の混ぜご飯 チキンソテー かぼちゃの煮物 もやしのごま酢和え 味噌汁					ごはん 豚肉のどて煮 アボカドとエビのサラダ 味噌汁 パインアップル					味噌豚うどん 厚揚げの麻婆キャベツ ごはん					ごはん 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 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	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
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	6
24日					25日					26日					27日					28日				
					キムチチャーハン てりやきまん から揚げ 中華サラダ 味噌汁					ごはん 鶏ムネ肉のみそ焼き たこやき わかめスープ いちごムース					ビビンバ丼 水餃子 小松菜とじゃこの和物 ひとくちやきいも					ごはん 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 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	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
					726	30.3	28.2	89.6	3.5	620	36.2	11.2	96	3.4	732	30.8	24.7	101.6	4.3	722	38	26.8	86.1	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。

