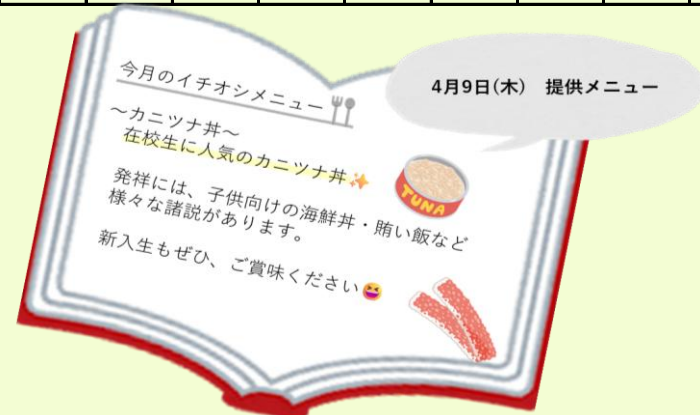


2026年4月度 献立表

(寮生一夕食)

エネルギー					たんぱく質					脂質					炭水化物					食物繊維				
月					火					水					木					金				
										1日					2日					3日				
6日					7日					8日					9日					10日				
ウェルカムカレーライス (からあげ付) 春のサラダ いちごケーキ					ごはん 豚キムチ ビーマンのごま味噌炒め ひじき大豆煮 具だくさんみそ汁					ごはん 豆腐ハンバーグ きのソース 大根唐揚げ さつまいもサラダ 具だくさんみそ汁 りんご					カニツナ丼 ポテチク天 トマトのじゃこおろし 具だくさんみそ汁 コーヒーゼリー					ごはん アジアチキン 若竹煮 ほうれん草しめじの和物 具だくさんみそ汁				
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
852	23.4	36.3	114.7	7.8	839	32.9	37.4	92	8	822	26.3	24.6	126.4	9.9	765	25.1	31.3	99.4	3.1	838	36.3	33.9	102	6
13日					14日					15日					16日					17日				
麻婆丼 大粒焼売 春雨の酢の物 中華風コーンスープ					ごはん 鮭ムニエル きゅうりの塩昆布和え じゃがバター 具だくさんみそ汁					ごはん 豚の生姜焼き きすの天ぷら (塩) マカロニサラダ 具だくさんみそ汁					ごはん 鶏と大根の甘辛煮 ブロッコリーのペペロンチーノ コンソメポテト みそ汁					菜飯 白身魚フライの野菜あんかけ ミートボール <b>サラダバー</b> 具だくさんみそ汁				
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
727	24.5	23.1	104.1	3.5	662	22	22	96.5	4.5	830	32	35.3	99.4	11.2	850	35	28.7	109	7	680	23	19.1	105.9	5.6
20日					21日					22日					23日					24日				
ガパオライス ペンのケチャップ炒め 野菜たっぷりスープ					ごはん 肉豆腐 ニラもやしポン酢 具だくさんみそ汁 黄桃缶					ごはん 鶏照焼き かぼちゃのそぼろ煮 具だくさん味噌汁 キウイフルーツ					ごはん 海老ポテトコロッケ から揚げ (鶏肉) ブロッコリーのごま和え 鶏だんごスープ					ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう いんげんとコーンのツナサラダ 具だくさんみそ汁				
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
698	31	21.6	96.5	3.5	744	29.8	23.3	104.6	5.8	666	30.1	19	95.5	6.2	716	25.2	18.6	115	10.9	809	33.2	30.1	109.3	8.8
27日					28日					29日					30日									
ごはん チキンジンジャー オクラのなめたけ和え コンソメスープ いちごムース					ごはん 豚カツ 枝豆ペペロンチーノ えのきとほうれんそうナムル 具だくさんみそ汁										ごはん 白身魚のたまごあんかけ エビマヨ 肉味噌冷奴 みそ汁									
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					
663	29.3	19	93.3	4.5	838	31.8	37.8	92.6	6						730	36.1	24	95.6	5					



食材の仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。