

2026年5月度 献立

(寮生一夕食)

(株)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 1日	土(昼食) 2日
				ひじきご飯 塩鶏じゃが オクラの天ぷら わらびもち 枝豆としめじの味噌汁	ニラ玉弁当 ・ごはん ・ニラ玉 ・ブロッコリーとツナのハニーマスタード和え ・からあげ
4日	5日	6日	7日	8日	9日
みどりの日	こどもの日	振替休日	あんかけチャーハン チヂミ 彩り野菜サラダ	ごはん チーズダッカルビ 焼売 具たくさん味噌汁 黄桃	ハンバーグ弁当 ・ごはん ・ハンバーグ ・ツナポテトサラダ ・ソーセージのカレーソテー
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ごはん プルコギ 焼きなすのおかか和え ブロッコリーとじゃこのチーズ焼き 中華スープ	シーフードチリ麻婆丼 ミニ グリルチキン 5品目サラダ	ごはん チキンのオーロラソースがけ 野菜たっぷりチーズサラダ オクラとじゃがいもの味噌汁 パイナップル	ごはん 蒸し鶏とたけのこの坦々和え 胡瓜とわかめの酢の物 カニクリームコロッケ さつまいもと揚げの味噌汁	ハヤシライス サラダバー オレンジゼリー	スタミナ丼 ・ごはん ・豚肉 ・にんじん ・ピーマン ・玉ねぎ
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ごはん ハムカツ 塩鶏のバリバリ焼き いんげんとコーンのツナサラダ 牛乳寒天 ブルーベリーソース	海鮮塩焼きそば ごはん じゃがいも照焼き ブロッコリーのナムル	ごはん 鶏肉のスパイス焼き 根菜のみそきんぴら アボカドとトマトのサラダ きのこスープ	豚肉とごぼうのしぐれ風井 豆腐サラダ キウイフルーツ	ごはん チキンソテーカレー風味 ひじきサラダ パプリカといんげんのバターソテー 具たくさん味噌汁	照焼きチキン弁当 ・チャーハン ・照焼きチキン ・春雨サラダ ・大学芋
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ごはん からあげ南蛮 ブロッコリーとコーンの胡麻和え 根菜スープ りんご	ごはん 和風チキンソテー 明太子 焼売 なすの中華和え たまごスープ	豆ご飯 鱈のからあげ 塩レモンおろしダレ 里芋とこんにゃくのうま煮 チキンナゲット 卵豆腐	ごはん 豚肉の梅生姜炒め 大根とベーコンのガーリック炒め きのこマリネ コンソメスープ	チキンオーバーライス 彩りサラダ チョコチュロス	サムギョブサル風丼 ・ごはん ・豚コマ ・サニーレタス

今月のイチオシメニュー

5月29日(金) 提供メニュー

～チキンオーバーライス～
トルコ料理をベースにNYの屋台が売り始めたのが始まりとされています。

NYの屋台メシとして親しまれる人気メニューをウェルフェア風にアレンジしてみました★

月1回サラダバー実施中!

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。