

2026年5月度 献立

(寮生一朝食)

(株)常翔ウエルフェア

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					土				
																				1日					2日				
																				ごはん ハムステーキ もやし豚汁 温泉卵					ごはん 肉コロッケ わかめスープ チーズ				
																				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				
																				608 21.4 18.7 81.6 2					567 16.7 16.3 88.6 2				
4日					5日					6日					7日					8日					9日				
															ごはん コロッケ 具だくさん味噌汁 のりの佃煮					ロールパン(2個) ハムステーキ サムゲタン風スープ いちごジャム					ごはん パリッとウインナー(2本)&ししゃもフライ(1尾) もやし豚汁 オレンジ(1/8個)				
															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				
															502 11 10.1 94.1 2					393 13.1 16.6 50.2 2.9					571 17.3 21.3 79.4 1.9				
11日					12日					13日					14日					15日					16日				
ごはん パリッとウインナー(2本)&だし巻き(1切) 具だくさん味噌汁 チーズ					ロールパン(2個) 肉コロッケ 鮭の豆乳味噌汁 いちごジャム					ごはん 目玉焼き&ミートボール(3個) 春雨スープ 納豆					ロールパン(2個) 鶏のから揚げ(2個) サムゲタン風スープ のりの佃煮					ごはん ハムステーキ もやし豚汁 温泉卵					ごはん コロッケ わかめスープ 納豆				
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					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維				
565 16.4 21.4 78.6 1.8					417 15.3 13.7 61.4 2.8					616 24.8 17 93 4.5					455 20.5 21 49.1 2.9					601 20.7 18.6 80.5 1.8					631 20.2 20 94.5 4				
18日					19日					20日					21日					22日					23日				
ごはん パリッとウインナー(2本)&ししゃもフライ(1本) 具だくさん味噌汁 納豆					ロールパン(2個) コロッケ ミネストローネ オレンジ					ごはん ミートボール(3個)&だし巻き(2切) 春雨スープ QBBチーズ					ロールパン(2個) 鶏のから揚げ(2個) サムゲタン風スープ いちごジャム					ごはん ハムステーキ もやし豚汁 のりの佃煮					ごはん 肉コロッケ 具だくさん味噌汁 ヨーグルト				
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					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維				
590 19.4 20.9 84.1 3.8					440 13.3 19.8 56.3 3.4					572 20.8 13.4 92.7 2.5					486 19.9 20.9 57.5 2.9					483 14.1 11.6 81.4 2					525 12.4 8.3 101.8 1.8				
25日					26日					27日					28日					29日					30日				
ごはん 肉コロッケ 具だくさん味噌汁 のりの佃煮					ロールパン(2個) ハムステーキ 鮭の豆乳味噌汁 いちごジャム					ごはん ミートボール(3個)&だし巻き(2切) 春雨スープ 納豆					ロールパン(2個) パリッとウインナー(2本)&ししゃもフライ(1本) サムゲタン風スープ オレンジ(1/8個)					ごはん 鶏のから揚げ(2個) もやし豚汁 温泉卵					ごはん コロッケ わかめスープ チーズ				
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					エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維				
461 10.5 6.7 91.6 2					399 15.9 15.2 52.2 2.8					601 24.3 13.7 97.1 4.7					468 19.7 26.6 41.4 2.8					666 25 20.7 87.8 1.8					608 17.2 19.7 91.1 2				

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。