

2026年4月度 献立表

(寮生一朝食)

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	土
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 肉コロッケ 具だくさん味噌汁 納豆orオレンジ(1/8個)	ロールパン(2個) ウインナー&ししゃもフライ ミネストローネ いちごジャム or ヨーグルト	ごはん ミートボール&だし巻き 春雨スープ 温泉卵orのりの佃煮	ロールパン(2個) コロッケ サムゲタン風スープ QBBチーズorいちごジャム	ごはん 鶏のから揚げ(2個) もやし豚汁 納豆orオレンジ(1/8個)	ごはん ハムステーキ 具だくさん味噌汁 QBBチーズor納豆
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 454 9.8 6.6 90.5 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 472 17.2 27.7 42.3 3.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 528 17.0 10.1 93.2 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 429 13.5 16.6 60.0 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 559 17.7 15.6 87.6 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 436 10.4 8.1 81.3 1.8
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ごはん パリッとウインナー&だし巻き 具だくさん味噌汁 のりの佃煮orヨーグルト	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 or オレンジ	ごはん 目玉焼き&ミートボール 春雨スープ のりの佃煮orヨーグルト	ロールパン(2個) 鶏のから揚げ(2個) サムゲタン風スープ QBBチーズorいちごジャム	ごはん 肉コロッケ もやし豚汁 温泉卵orのりの佃煮	ごはん コロッケ わかめスープ QBBチーズor納豆
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 531 14.4 18.7 78.4 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 379 15.8 17.2 42.7 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 563 19.9 14.0 90.4 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 453 17.9 18.8 55.6 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 494 12.8 10 89.5 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 574 15.2 17.0 90.9 2.0
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ごはん パリッとウインナー&ししゃもフライ 具だくさん味噌汁 のりの佃煮or納豆	ロールパン(2個) コロッケ ミネストローネ いちごジャム or オレンジ	ごはん ミートボール&だし巻き 春雨スープ のりの佃煮orヨーグルト	ロールパン(2個) 鶏のから揚げ(2個) サムゲタン風スープ QBBチーズorいちごジャム	ごはん ハムステーキ もやし豚汁 温泉卵orのりの佃煮	ごはん 肉コロッケ 具だくさん味噌汁 オレンジ(1/8個) or QBBチーズ
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 533 14.4 17.9 80.5 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 434 13.1 19.8 54.8 3.3	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 538 18.8 10.7 92.5 2.5	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 453 17.9 18.8 55.6 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 476 13.4 11.5 80.3 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 454 9.8 6.6 90.5 1.8
27日	28日	29日	30日		
ごはん 鶏のから揚げ(2個) 具だくさん味噌汁 のりの佃煮orヨーグルト	ロールパン(2個) コロッケ 鮭の豆乳味噌汁 QBBチーズorいちごジャム		ロールパン(2個) ウインナー&ししゃもフライ サムゲタン風スープ いちごジャム or オレンジ		
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 519 19.8 12.3 83.1 1.8	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 420 15.7 17.1 54.4 2.6		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食物繊維 459 17.3 24.5 45.9 2.8		

※表示している栄養価は、選べるメニューを除いたスープまでの数値です。