

2024年10月

寄宿舍献立表

鶴明寮

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食		
1 火	ご飯 いわし生姜煮 おくらチーズおかか和え みそ汁	パンセット	どうもろこしご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとカニカマの酢の物 いものこ汁	11 金	ご飯 さんまおかか煮 春雨サラダ みそ汁	パンセット	21 月	ご飯 焼売 野沢菜の煮物 みそ汁	ご飯 鶏のから揚げ たまご焼き ブロッコリー・トマト こんにゃくおかか煮 黄桃缶	ご飯 豚肉のBBQソース 小松菜とトマトのサラダ 根菜カレーチャウダー	
2 水	ご飯 蓮根と挽肉の照焼 ツナごま和え みそ汁	カレーピラフ チキンナゲット オムレツ ブロッコリー ゼリー	【防災献立】 α米ひじきご飯 切干大根サラダ 豚汁(救給根菜汁) バナナ	12 土			22 火	パン ウインナー卵焼き かぼちゃサラダ 牛乳	ご飯 マヨたまカツ ほうれん草ソテー もやしナムル コンソメポテト パイン缶	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 厚揚げ中華煮	
3 木	パン ミートボール ポテトサラダ 牛乳	ご飯 チキンチーズ大葉巻 にんじんしりしり こぶき芋 ブロッコリーハムサラダ パイン缶	ご飯 鶏肉ハニーマスタード かぼちゃカレーサラダ ほうれん草スープ	13 日			23 水	ご飯 さばみそ煮 ヘルシーサラダ みそ汁	三色弁当 海鮮焼売 ピーマンだけのご炒め たご焼き ミニトマト ゼリー	ご飯 しそ納豆 さわらみそ幽庵焼き コーンしらすサラダ 白玉汁	
4 金	ご飯 玉子焼き ごぼう鶏そぼろ みそ汁	ご飯 蓮根挟み揚げ ピーマンみそ炒め 白菜塩昆布和え エビチリ 煮玉子	ご飯 豚肉甘辛ソース 豆腐サラダ さつま汁	14 月			24 木	パン ハムエッグ スバグティサラダ 牛乳	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー マカロニサラダ パブリカナムル マンゴー缶	ポークカレー ハムカツ サラダ	
5 土	パン チキンピカタ キャベツソテー 牛乳	五目うどん コロケ マカロニサラダ 付け合わせ野菜	ご飯 焼き餃子 中華和え 麻婆春雨	15 火	パン キッシュ ミニサラダ 牛乳	ご飯 若鶏のごま照焼 金平ごぼう たけのこ土佐煮 きゅうりゆかり和え チーズ	25 金	ご飯 納豆 かにかま玉子焼き もやしごま和え みそ汁	パンセット		
6 日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) たまごサラダ 付け合わせ野菜 ミルクスープ	焼肉丼 磯香和え	ご飯 ポテトミートグラタン コールスローサラダ オニオンスープ	16 水	ご飯 納豆 ウインナー おくらごま和え みそ汁	オムライス コーンコロケ ブロッコリーハムサラダ 大学芋 ゼリー	26 土				
7 月	ご飯 炒り豆腐包み焼 キャベツゆかり和え すまし汁	ご飯 タンドライーチキン もやしナムル のり塩ポテト ブロッコリー・トマト チーズ	ご飯 さばの塩焼き だし巻玉子 ささみ梅和え 肉じゃが	17 木	パン ハムチーズピカタ マカロニサラダ ジョアストロベリー	ご飯 いかフリッター ミニ焼きそば ほうれん草甘辛炒め カニカマサラダ 黄桃缶	27 日				
8 火	パン ラザーニャ さつまいもサラダ 牛乳	ご飯(梅のせ) 鶏つくね 糸こんにゃく炒め なすピリ辛煮 ブロッコリーごま和え マンゴー缶	キムタクご飯 春巻き 付け合わせ野菜 えびだんごスープ	18 金	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこん金平 みそ汁	わかめご飯 チーズはんぺんフライ いんげんソテー こんにゃくピリ辛煮 もやしナムル パイン缶	28 月	ご飯 厚揚げそぼろ煮 いんげんごま和え みそ汁	ご飯 たれカツ 人参もやしボン酢 キャベツおかか和え エビマヨ パイン缶	ご飯 焼き鳥丼の具 ツナコーンサラダ けんちん汁	
9 水	ご飯 鮭塩焼き ひじき煮 みそ汁	チャーハン 揚げ餃子 エビマヨ チンゲン菜ナムル ミニトマト ゼリー	ご飯 シーフードピザ焼き ツナコーンサラダ 野菜ミルクスープ	19 土	パン ベーコン卵焼き キャベツソテー 牛乳	野菜ラーメン どうもろこしの巻はし揚げ 付け合わせ野菜	ご飯 魚のりパン粉焼き キャベツ豚ごまマヨ和え 高野豆腐照り煮	29 火	パン チーズオムレツ アスパラベーコン 牛乳	ご飯 鶏竜田揚げ ちくわごま照り焼き カニカマサラダ のり塩ポテト 煮玉子	ご飯 チャプチェ 白菜ツナピリ辛和え ワンタンスープ
10 木	パン トマトミートオムレツ ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 白身魚フライ タルタルソース パブリカウインナーソテー さつまいも甘煮 いんげんごま和え	ご飯 鶏甘みそ炒め きゅうりとさつま揚げの酢の物 れんこんだんご汁	20 日	食パン(セルフサンド) (チーズ・ジャム) ポテトサラダ 付け合わせ野菜 ミルクスープ	豚丼 コールスローサラダ	ご飯 鶏肉レモンペッパーソテー マセドアンサラダ 野菜スープ	30 水	ご飯 照り焼き肉団子 切干大根煮 みそ汁	焼きそば エビカツ じゃがいもおかか煮 いんげんマヨ和え ゼリー	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き ごぎつねサラダ 沢煮椀
備考	※材料の関係で献立が変更することもありますので、よろしくお願いします。						31 木	パン かぼちゃグラタン 枝豆ツナサラダ ジョア	ご飯 レモンハーブチキン ミートボール もやし焼肉ソテー 小松菜ごま和え チーズ	ご飯 ハンバーグ ポパイサラダ 豆乳コーンポタージュ ハロウィンデザート	

今月の平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1646kcal	62.9g	61.1g	218.4g	8.0g