

2025年5月

寄宿舎献立表

鶴明寮

	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1 木	パン トマトミートオムレツ コールスローサラダ 牛乳	ご飯 きびなごカリカリフライ いんげんソテー パブリカナムル のり塩ポテト チーズ	枝豆ご飯 黒胡椒チキン ささみときゅうりの酢の物 豚汁	11 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 かぼちゃのボタージュ	しょうゆラーメン さつまいも天 付け合わせ野菜	ご飯 ポークチャップ かぼちゃとチーズのカレーサラダ 野菜のミルクスープ	21 水	ご飯 ウインナー ほうれん草お浸し みそ汁	チキンライス ポテトもち いんげんマヨ和え ツナナムルゼリー	ご飯 鶏レモンベッパーンティー なすミートソース炒め 野菜スープ
2 金	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	パンセット		12 月	ご飯 鶏と野菜の焼きつけね チーズはんぺんフライ ツナごま和え みそ汁	わかめご飯 里芋肉みそ炒め キャベツおかか和え ミニ焼きそば 黄桃缶	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ えび団子スープ	22 木	パン チーズオムレツ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 ハムカツ ミートボール チンゲン菜ソテー もやしナムル チーズ	キムタクご飯 春巻き 中華和え 白玉汁
3 土				13 火	パン キッシュ パンブキンサラダ 牛乳	ご飯 鶏つくね 糸こん明太子炒め なすピリ辛煮 いんげんごま和え チーズ	ご飯 魚のりパン焼き ささみ梅和え けんちん汁	23 金	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 みそ汁	パンセット	
4 日				14 水	ご飯 照焼ミートボール ごぼうサラダ みそ汁	鶏十目ご飯 蓮根の挟み揚げ にんじんしりしり プロッコリーごま和え ゼリー	ご飯 豚肉BBQソース ボパイサラダ オニオンスープ	24 土			
5 月				15 木	パン チキンピカタ 枝豆ツナサラダ 牛乳	ご飯 ヒレカツ じゃがいもおかか煮 ごぼうサラダ エビチリ チーズ	焼き鳥丼 コロッケ キャベツとカニカマの酢の物	25 日			
6 火				16 金	ご飯 れんこん挽肉照り焼き もやしごま和え みそ汁	ご飯 サーモンフライ タルタルソース 人参ツナきんぴら こんにゃくピリ辛煮 小松菜ちくわみそマヨ和え	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ カニカマサラダ 沢煮椀	26 月	ご飯 さんまおかか煮 ヘルシーサラダ みそ汁	ご飯 若鶏のごま照り焼き ほうれん草甘辛炒め カニカマサラダ たこ焼き 黄桃缶	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え れんこんだんご汁
7 水	ご飯 カニカマ玉子焼き 野沢菜の煮物 みそ汁	焼きそば 海鮮焼売 もやしナムル プロッコリー・ミニトマト ゼリー	ご飯 和風ハンバーグ じゃがコンバター 豆乳汁	17 土	パン プチグラタン コールスローサラダ 牛乳	ルーローハン 海藻サラダ	ご飯 小籠包 パンパンジーサラダ 麻婆豆腐	27 火	パン ベーコン巻玉子焼き さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 チキンナゲット もやし焼肉ソテー ^{カルボナーラサラダ プロッコリー・ミニトマト チーズ}	ご飯 回鍋肉 切干大根のナムル キムチスープ
8 木	パン ハムチーズピカタ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 メンチカツ ピーマン肉みそ炒め にんじんもやしポン酢 きゅうりゆかり和え 煮卵	ご飯 鮭ちゃんちゃん焼き風 れんこんマヨサラダ いものこ汁 デザート	18 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 コーンボタージュ	肉うどん オニオンリング 付け合わせ野菜	ご飯 チーズタッカルビ ほうれん草ナムル 塩スープ	28 水	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 れんこんきんぴら みそ汁	そぼろ弁当 イカフリッター きんぴらごぼう だけのこ土佐煮 ゼリー	ご飯 さばのカレー風味焼き ツナコーンサラダ 肉団子スープ
9 金	ご飯 炒り豆腐包み焼 なすそぼろ煮 みそ汁	ご飯 タンドリーチキン パブリカウインナーソテー ^{フライ} ミニドッグ チーズ	ご飯 焼き餃子 豚肉ともやしのピリ辛炒め わかめスープ	19 月	ご飯 だし巻き玉子 ごぼう鶏そぼろ みそ汁	ご飯 チーズ大葉チキンカツ ちくわごま照り焼き ツナ小松菜和え タラモサラダ パイン缶	ご飯 とり天 即席漬け風 肉じゃが	29 木	パン ハムエッグ スペゲティサラダ 牛乳	ご飯 肉焼売 ピーマンだけのこ炒め パブリカナムル エビマヨ 煮卵	鶏ごぼうご飯 豆腐ハンバーグ きゅうりとわかめの酢みそ和え かきたま汁
10 土	パン ラザーニヤ アスパラベーコン 牛乳	タコライス スパゲティサラダ	ご飯 鶏のみそマヨ焼き ごぎうねサラダ 水餃子スープ	20 火	パン チーズ肉団子 キャベツソテー ^{フライ} 牛乳	ご飯 鶏竜田揚げ 大豆とじゃこの甘辛炒め こふき芋 具沢山みそ汁 デザート	ご飯 カレイ煮つけ キャベツ豚ごまマヨ和え	30 金	ご飯 鮭の塩焼き キーマカレーパン みそ汁	ご飯 ハンバーグ プロッコリーハムサラダ コンソメポテト ミニナポリタン	ご飯 豚肉の塩だれ炒め じゃがいもおかかマヨ 筑前煮
備 考	※材料の関係で献立を変更することがあります。								パン ウインナー卵焼き ほうれん草ソテー ^{フライ} 牛乳	ナン キーマカレー サラダ	ご飯 鶏バジルソテー ^{フライ} キーマソーセージサラダ カレースープ

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
1652kcal	64.3g	64.3g	211.7g	7.9g