

2025年7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	コーヒートースト ベーコン卵焼き キャベツソテー 牛乳	ご飯 白身魚フライ タルタルソース 里芋肉みそ和え ブロッコリーごま和え パプリカソテー	ご飯 チーズタッカルビ 中華和え 無糖ヨーグルト ジャム	11 金	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し みそ汁	パンセット		21 月			
2 水	ご飯 鶏と野菜のつくね ひじきの五目煮 みそ汁	塩やきそば チキンナゲット ツナのナムル いんげんソテー ゼリー	ご飯 鮭チーズムニエル コールスローサラダ コロコロトマトスープ	12 土				22 火	青色ルール		
3 木	エビ チョコクロワッサン ハムチーズピカタ マカロニサラダ 牛乳	ご飯 ヒレカツ エビチリ ピーマンソース炒め ちくわごま照り焼き マンゴー缶	ひじきご飯 カレー唐揚げ ツナサラダ みそ汁	13 日				23 水			
4 金	ご飯 かぼちゃそぼろ煮 ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 タンドリーチキン のり塩ポテト いんげんごま和え 人参もやしボン酢和え チーズ	夏野菜カレー ミニハンバーグ 小エビのサラダ	14 月	メロンパン チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	ご飯 たれカツ 赤ウインナー かにかまサラダ チンゲン菜ソテー ゼリー	ご飯 鶏肉バジルオイル焼き 大根ツナマヨサラダ オニオンスープ	24 木			
5 土	ネオバター チョコブレッド オムレツ ほうれん草ソテー ジョア 白ぶどう	冷やしうどん とり天 焼きなす	ご飯 回鍋肉 野菜ナムル 白玉汁	15 火	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 おくらチーズおかか和え みそ汁	ご飯 ミニチキン こんにゃくピリ辛煮 こまつなツナ和え にんじんしりしり チーズ	ご飯 さばの味噌煮 きゅうりさつま揚げ酢の物 かきたま汁	25 金			
6 日	食パン ジャム・チーズ 野菜キッシュ カルボナーラサラダ コーンスープ	キムタクご飯 餃子 チョレギサラダ	ご飯 鶏肉みそマヨ焼き こぎつねサラダ みそ汁	16 水	コッペパン たまごサンドの具 ヘルシーサラダ 牛乳	そばろ弁当 エビ焼売 ほうれん草ソテー 白菜塩昆布和え ブロッコリー	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ ほうれん草スープ	26 土			
7 月	ご飯 厚焼き玉子 ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁	ご飯 鶏つくね こんにゃくおかか煮 ピーマンみそ炒め チンゲン菜ナムル チーズ	とうもろこしご飯 星のハンバーグ 星のコロッケ 付け合わせ野菜 野菜トマトスープ セタゼリー	17 木	ご飯 いわしみぞれ煮 もやしごま和え みそ汁	親子丼 オニオンリング 付け合わせ野菜	ご飯 和風ハンバーグ 付け合わせ野菜 野菜スープ ジョア プレーン	27 日			
8 火	コロッケサンド クラッカー・ジャム チーズオムレツ アスパラベーコン 牛乳	梅ごはん 蓮根挟み揚げ なすピリ辛煮 いんげんマヨ和え ミニドッグ ケチャップ	ご飯 鶏肉ヤンニョムソース ほうれん草もやしナムル 豚肉塩スープ	18 金	ご飯 かにかま卵焼き キャベツのお浸し みそ汁	パンセット		28 月			
9 水	ご飯 きんぴら肉団子 かぼちゃごま煮 みそ汁	じゃこ入チャーハン 揚げ餃子 切干大根ナムル ブロッコリー ゼリー	ご飯 豚肉塩だれ炒め キャベツカニカマ酢の物 けんちん汁	19 土				29 火			
10 木	チーズパン クラッカー・ジャム かぼちゃグラタン 枝豆ツナマヨサラダ 牛乳	ご飯 チーズ大葉チキンカツ こふき芋 オクラごま和え 人参ツナきんぴら 黄桃缶	ご飯 シーフードグラタン トマトと卵の炒め物 カレースープ	20 日				30 水			
備 考	17日は午前で授業が終了するため、昼食は寮での食事になります。							31 木			
	※材料の関係で献立が変更することがあります。										

## 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
1657kcal	63.7g	64.3g	214.3g	7.8g