

2026年1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 木				11 日	食パン (ジャム・チーズ) アスパラツマヨサラダ ミルクスープ	ポークカレー コールスローサラダ	ご飯 鶏肉甘みそ炒め 春雨の酢の物 かきたま汁	21 水	くるみパン チョコクロワッサン スペイン風オムレツ かぼちゃサラダ 牛乳	チキンピラフ コーンたっぷりフライ かにかまサラダ ブロッコリーごま和え ゼリー	ご飯 キャベツのき豚肉炒め じゃがコーンバター 冬野菜のみそ汁
2 金				12 月	ご飯 玉子焼き ごぼう鶏そぼろ和え みそ汁	ソースカツ丼 切干大根ナムル お米のタルト	ご飯 さばキャベツほん酢和え 小松菜みぞれ煮 豚汁	22 木	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草お浸し みそ汁	ご飯 若鶏ごま照焼 いんげんごま和え マカロニサラダ 大学芋 チーズ	ご飯 ミートグラタン ツナコーンサラダ 豆乳コーンポタージュ
3 土				13 火	塩パン ラザーニャ さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草ごま和え たけのこ土佐煮 のり塩ポテト チーズ	ご飯 焼肉炒め かぼちゃ煮 けんちん汁	23 金	デニッシュ ブルーベリーブレッド チキンピカタ キャベツソテー 牛乳	とうもろこしご飯 ごぼうバーグ にんじん金平 じゃがいもおかかマヨ もやしナムル マンゴー	ご飯 ポークチャップ ベーコンサラダ シチュー
4 日				14 水	ご飯 和風肉団子 もやしごま和え みそ汁	チャーハン えび焼売 ちくわごま照焼 ピーマン豚肉炒め ゼリー	ご飯 和風ハンバーグ 車麴青菜の和え物 豆乳汁	24 土	ご飯 筍焼売 大根みそ煮 すまし汁	ほうとう風うどん カニクリームコロッケ 付け合わせ野菜	ご飯 チャプチェ 白菜ピリ辛和え ワンタンスープ
5 月				15 木	もちもちチーズ チョコフレッド チーズオムレツ キャベツミルク煮 ジョア	わかめご飯 ハンバーグ コンソメポテト もやし焼き肉ソテー ブロッコリーハムサラダ マンゴー	ご飯 麻婆豆腐 中華和え えび団子スープ	25 日	食パン (チーズ・ジャム) ツナサラダ 牛乳	焼き鳥丼 きゅうりささみ磯和え	ご飯 鮭チーズムニエル 小松菜トマトサラダ 根菜カレーチャウダー
6 火	青色ルール			16 金	ご飯 ウインナー玉子焼き 牛ごぼうしれ煮 みそ汁	パンセット		26 月	ご飯 和風炒り豆腐包み焼き キャベツお浸し みそ汁	ご飯 鶏肉竜田揚げ ブロッコリーソテー さつまいもレモン煮 パプリカのマリネ パイン缶	えだめご飯 豚肉野菜黒酢あん炒め きゅうりゆかり和え みそ汁
7 水	エビ チョコクロワッサン ハムチーズピカタ 白菜コンソメ煮 牛乳	ご飯 黒胡椒チキン ミニ焼きそば 小松菜みそマヨ和え のり塩ポテト チーズ	ご飯 八宝菜 ささみキムチ和え にらたまスープ	17 土				27 火	コッペパン たまごサラダ (セルフサンド) コーンスープ ジョア マスカット	ご飯 メンチカツ ピーマンみそ炒め にんじんしりしり イカステーキ チーズ	ご飯 さばガーリックソテー 蓮根ひじきほん酢煮 白玉汁
8 木	ご飯 連根と挽肉の照焼 もやしツナごま和え みそ汁	そばろ弁当 ほたて風味フライ ほうれん草甘辛炒め にんじんグラッセ ゼリー	ご飯 鮭ポテト焼き ほうれん草ツナサラダ ミネストローネ	18 日				28 水	ご飯 いわし入りハンバーグ 小松菜煮浸し みそ汁	塩焼きそば おさかなナゲット 枝豆コーンサラダ ミニシューマイ ゼリー	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え さつま汁 ミニシュクリーム
9 金	コッペパン ウインナー ポテトサラダ 牛乳	ご飯 ヒレカツ 切干大根煮 かぼちゃ肉みそ和え 白菜塩昆布和え パイン缶	きのこご飯 豚肉甘辛ソース焼き 酢れんこん 筑前煮	19 月	ドラちゃん ミートボール(チーズ) キャベツツナ和え 牛乳	ご飯 鮭フライ ミニナポリタン ブロッコリーささみ炒め ひとくちオムライス きんとき豆	ご飯 さばカレー煮 きゅうりさつま揚げ酢の物 いものこ汁	29 木	クロワッサン ミートボール ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 鶏肉マーマレード焼き ミニお好み焼き パプリカナムル キャベツおかか和え 黄桃缶	チュモッパ風混ぜご飯 エビチリ にんじんもやしポン酢和え 豚肉塩スープ
10 土	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 ヘルシーサラダ みそ汁	ちゃんぽん 牛肉コロッケ 付け合わせ野菜	ご飯 チースタッカルビ ほうれん草ナムル なめこ中華スープ	20 火	ご飯 五目厚焼玉子 ごぼうサラダ みそ汁	ご飯 レモンハーフチキン 糸こん明太子炒め なす肉みそ炒め れんこん金平 黄桃缶	ご飯 ビビンバ 水餃子スープ	30 金	ご飯 鶏と野菜の焼きつくね 切干大根炒め煮 みそ汁	わかめご飯 カツオブライ 大豆とじゃこの甘辛炒め チンゲン菜ナムル こひき芋 煮卵	ご飯 カレイの唐揚げ 三色和え 蓮根団子汁
備考	※材料の関係で献立を変更することがあります。							31 土	食パン (チーズ・ジャム) タラモサラダ かぼちゃポタージュ	豚丼 キャベツカニカマ酢の物	ご飯 鶏肉バジルソテー カリフラワーオーロラサラダ ヨーグルト

## 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
1546kcal	64.0g	47.8g	223.0g	7.6g