

2026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 木	ご飯 和風肉団子 ハ彩しそ酢和え みそ汁	ご飯 タンドライーチキン エビマヨ チンゲン菜しモンソテー さつまいもサラダ チーズ	ご飯 ぶり味噌揚げフライ きゅうりささみ磯和え えのきひき肉みそ汁	11 日				21 水	食パン (ジャム・チーズ) ラザーニャ カリフラワー・ウィンナーソテー ジョア ストロベリー	そぼろ弁当 いかフリッター にんじんしりしり ピーマン筍炒め ゼリー	ご飯 ホキ和風マヨネーズ焼き 即席漬け風 高野豆腐照り煮
2 金	食パン (ジャム・チーズ) ハムチーズピカタ キャベツのソテー ヨーグルト	パンセット		12 月				22 木	ご飯 和風炒り豆腐包み焼き うの花サラダ みそ汁	ひろしご飯 チキンナゲット ブロッコリー・ハムマヨサラダ きゅうりカニカマ酢の物 コーン焼売 煮卵	ご飯 鶏肉トマト煮 ほうれん草サラダ 秋のシチュー
3 土				13 火	食パン (ジャム・チーズ) たまごサラダ 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉竜田揚げ ミニお好み焼き ブロッコリー・ツナサラダ 酢れんこん パイン缶	ご飯 八宝菜 ささみキムチ和え 豚肉塩スープ	23 金	エビ チョコクロワッサン チキンオープン焼きチーズ アスパラベーコン ヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 豆腐と野菜のナゲット キャベツゆかり和え 麻辣チキン マンゴー	ひじきご飯 さばパン粉焼き 切干大根サラダ つみれみそ汁
4 日				14 水	ご飯 さんま梅煮 ヘルシーサラダ みそ汁	焼きそば ぼてともち ミニきのこ焼売 パプリカツナ和え ゼリー	ご飯 納豆 豚肉塩だれ炒め じゃがいもみそ炒め いものこ汁	24 土	ご飯 野菜肉団子 白菜煮びたし みそ汁	肉うどん 牛肉コロケ 付け合わせ野菜 いちごムース	ご飯 ガリパタ照焼チキン ツナコーンサラダ けんちん汁
5 月	ご飯 さばカレー煮 きゅうりちくわごまマヨ和え みそ汁	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ パプリカツナマリネ マンゴー	ご飯 油淋鶏 玉子入り春雨サラダ 肉団子スープ	15 木	コッパパン ハムチーズ野菜 えびグラタン ジョアブルーベリー	ご飯 チーズ大葉チキンロールカツ ごぼうミニバーグ もやし焼肉ソテー 枝豆ツナサラダ みかん缶	ご飯 チャブチェ 白菜ツナピリ辛和え 水餃子スープ	25 日	クロワッサン おさつフレッド ベーコンエッグ ポテトサラダ コーンスープ	ボークカレーライス 野菜ごまドレ和え	ご飯 お好み焼き豆腐ハンバーグ こぎつねサラダ 筑前煮
6 火	塩パン かぼちゃグラタン アスパラツナマヨサラダ ジョア プレーン	わかめご飯 鮭チーズフライ ヒーマン肉みそ炒め 糸こん明太子炒め さつまいも甘露煮 煮卵	ご飯 豚肉甘辛ソース焼き 豆腐サラダ 豆乳汁	16 金	ご飯 かぼちゃ焼売 切干大根炒め煮 みそ汁	パンセット		26 月	ご飯 鮭塩焼き ほうれん草白和え みそ汁	わかめご飯 鶏肉マーレード焼き たけのこ土佐煮 パプリカソテー ブロッコリーごま和え フルーツミックス	ご飯 豚肉キムチ炒め 野菜のチヂミ ワンタンスープ
7 水	ご飯 五目厚焼玉子 かぼちゃそぼろ煮 みそ汁	チキンピラフ コーンたっぷりフライ いんげんごま和え じゃがいもおかか煮 ゼリー	ご飯 塩さば ささみの梅和え 肉じゃが	17 土				27 火	フランク チョコフレッド チーズ入り肉団子 キャベツレモンサラダ ヨーグルト	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜ソテー ちくわごま照り焼き ミニウインナードッグ パイン缶	ご飯 納豆 肉団子黒酢あんかけ コーンしらすサラダ
8 木	もちもちチーズ チョコクロワッサン ウインナー ほうれん草ソテー 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 小松菜ごま和え ミニ焼きそば 型抜きチーズ	ご飯 鶏肉甘みそ炒め 磯香和え 蓮根団子汁	18 日				28 水	ご飯 ウインナー玉子焼き れんこんきんぴら なめこ汁	鮭チャーハン 肉焼売 いんげんソテー 大豆トマト煮 ゼリー	ご飯 焼き鳥丼の具 蓮根ひじきのボン酢煮 豚汁
9 金	ご飯 甘酢肉団子 ひじきの五目煮 みそ汁	ご飯 鶏つくね イカステーキ 人参ツナ生薑きんぴら きゅうり酢の物 フルーツミックス		19 月	塩パン チーズオムレツ えだまめコーン 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き いんげんマヨ和え のり塩ポテト きんぴらごぼう 黄桃缶	ご飯 ジンジャーサーモン コールスローサラダ オニオンスープ	29 木	食パン (ジャム・チーズ) ほうれん草グラタン カルボナーラサラダ ジョア マスカット	ご飯 黒胡椒チキン カニカマサラダ こふき芋 なすそぼろ煮 型抜きチーズ	【ハロウィン献立】 カレーウインナーピラフ さつまいも豆腐グラタン カラフルコールスロー かぼちゃポタージュ かぼちゃマフィン
10 土				20 火	ご飯 信田煮 ほうれん草お浸し みそ汁	ご飯 エビカツ 牛ごぼうしぐれ煮 オクラごまマヨ和え ひとくちオムライス 型抜きチーズ	とうもろこしご飯 鶏肉しモンベッパソテー チョップドサラダ 野菜スープ	30 金	ご飯 いわしの蒲焼 みそ汁	パンセット	
備考	※材料の関係で献立を変更することがあります。							31 土			

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
1579kcal	66.5g	50.1g	222.3g	7.2g