

令和7年5月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日					1	2	3
朝食	寮生の皆様 新生活にはもう慣れましたか？ 最近は何かとやる気が出ないな~と感じることが多くなるかもしれません。 集中力や判断力の低下は、脳のエネルギー不足が原因の可能性も…。 朝食は1日を元気に始めるためのとても大切な食事です。 「時間がない」「食欲がない」と感じる日もあるかと思いますが、 簡単な食事から”朝ごはん習慣”を意識してみてくださいね。				高野豆腐卵とじ・サラダバー ちくわの甘辛煮 雑穀ご飯・みそ汁	さつま揚げの炒め物 ジャーマンポテト ほうれん草お浸し ご飯・みそ汁	エッグベネディクト・サラダバー ウイナーケチャップソテー マカロニスープ
夕食					旨辛チキン ナムル・サラダバー ご飯・鶏白湯スープ	ポークカレー・揚げ出し豆腐 グリルサラダ・果物 ご飯・みそ汁	炒飯・魚のフライ 白菜の浅漬け・サラダバー わかめスープ・果物
日	4	5	6	7	8	9	10
朝食		焼き魚・サラダバー 大豆と人参の胡麻和え ご飯・みそ汁	厚焼き玉子・サラダバー 豆腐のきのこあんかけ ご飯・みそ汁	ベーコンとたまごの炒め物 いんげん白和え・サラダバー ご飯・みそ汁・みそ汁	鶏そぼろ・厚揚げの煮物 もやしのり和え・サラダバー ご飯・みそ汁	豚肉と大根の炒め煮 ブロッコリー胡麻和え サラダバー 雑穀ご飯・みそ汁	ピザトースト・ガレット サラダバー ポタージュ・ヨーグルト
夕食		豚の麻婆あんかけ 切干大根炒め物 サラダバー ご飯・春雨スープ	チキン南蛮・筍の煮物 サラダバー 雑穀ご飯・みそ汁・果物	魚のちゃんちゃん焼き風 れんこん金平・サラダバー ご飯・たまごスープ	明太クリームうどん ガーリックシュリンプ・サラダバー ご飯・みそ汁	ビーフシチュー・ポテサラ 漬物・サラダバー トマトスープ・果物	ホルモン炒め 豆の煮物・サラダバー ご飯・みそ汁
日	11	12	13	14	15	16	17
朝食		豚のマヨポン炒め 小松菜お浸し・サラダバー ご飯・みそ汁	肉団子と野菜のソテー 菜の花白和え・サラダバー ご飯・みそ汁	ウイナー・春雨の炒め物 スナップエンドウ胡麻和え サラダバー ご飯・みそ汁	キノコと豚肉のバターポン酢炒め ほうれん草クルミ和え・サラダバー ご飯・みそ汁	焼き魚・サラダバー インゲンとこんにゃくの炒め物 ご飯・みそ汁	ミートボールトマト煮 スクランブルエッグ サラダバー・バゲット
夕食		デミグラスハンバーグ にんじんグラッセ・サラダバー 雑穀ご飯・コンソメスープ	魚の幽庵焼き ほうれん草の白和え サラダバー 炊き込みご飯・みそ汁	焼きそば・目玉焼き 卵の花・サラダバー ご飯・わかめスープ果物	すき焼き風煮 野菜の胡麻炒め・サラダバー ご飯・みそ汁	ハヤシライス アボカドナムル・サラダバー コンソメスープ・果物	焼肉・サラダ ナムル・卵スープ
日	18	19	20	21	22	23	24
朝食		だし巻き卵・豆腐のチーズ焼き ピーマン胡麻和え ご飯・みそ汁	魚の照り焼き・サラダバー レンコンの磯部和え ご飯・みそ汁	ポークソテー・サラダバー 白菜とツナの生姜和え ご飯・みそ汁	オムレツ・サラダバー ハムときゅうりの和え物 ご飯・みそ汁	鶏そぼろ・卵焼き ほうれん草とコーンの炒め物 ご飯・みそ汁	ホットドッグ・サラダバー アスパラチーズ焼き コーンポタージュ・ヨーグルト
夕食		プルコギ炒め・揚げ出しナス 白菜の和え物・サラダバー ご飯・みそ汁・果物	ポロネーゼ・サラダバー ホタテバター焼き ご飯・コンソメスープ	鶏の照り焼き 野菜のトマト煮・サラダバー バターライス	魚の西京焼き 五目金平・サラダバー 雑穀ご飯・みそ汁	ホホワイトシチュー・サラダバー 豆腐の野菜あんかけ ご飯・みそ汁・果物	魚の蒲焼風 キャベツの味噌炒め サラダバー ご飯・ポトフ
日	25	26	27	28	29	30	31
朝食		ウイナーとネギの甘辛焼き 厚揚げの炒め物・白菜のり和え ご飯・みそ汁	焼き魚・ベーコンエッグ 枝豆白和え ご飯・みそ汁	豆腐ハンバーグ きのこ胡麻和え・サラダバー 雑穀ご飯・みそ汁	卵とカニカマ中華炒め アスパラベーコン・サラダバー ご飯・みそ汁	ミートボール・焼き魚 トマトとセロリの浅漬け ご飯・みそ汁	フレンチトースト・ベーコン炒め スクランブルエッグ サラダバー・ゼリー
夕食		鶏ちゃん・フライドポテト サラダバー・果物 雑穀ご飯・みそ汁	とん平焼き・ エビチリ きゅうりの中華和え ご飯・酸辣湯・果物	和風ナポリタン・鶏ザンギ サラダバー・ピクルス コンソメスープ	ほっけの野菜あんかけ ふきの炒めもの・サラダバー ご飯・みそ汁	カレーライス・ポークカツ サラダバー コーンポタージュ・果物	ジンギスカン焼き・サラダバー 山菜の炒め物 雑穀ご飯・みそ汁