

# 令和8年5月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	1	2
朝食	<p>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...。</p> <p>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。</p>					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	目玉焼き・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						ポークカレー・揚げ出し豆腐 グリンサラダ 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	3	4	5	6	7	8	9
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	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 冷奴・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	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	明太クリームパスタ ガーリックシーフード・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	10	11	12	13	14	15	16
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	肉団子と野菜の炒め物 ブロッコリーの白和え・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	魚の胡麻照り焼き 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	すき焼き・生卵 野菜の胡麻炒め・サラダバー ご飯・みそ汁	ハヤシライス ほうれん草とコーンの炒め物 サラダバー・コンソメスープ・果物	<b>夕食会</b>
日	17	18	19	20	21	22	
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	魚の西京焼き・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	鶏そぼろの二色丼 インゲンとコーンの炒め物 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		ブルコギ・野菜の揚げ出し 白菜の和え物・サラダバー ご飯・みそ汁	スパゲティミートソース 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	ポークソテー 野菜の金平・サラダバー 雑穀ご飯・みそ汁	ホワイトシチュー・サラダバー 豆腐ハンバーグ ご飯・みそ汁・果物	餃子・回鍋肉 サラダバー ご飯・中華風春雨スープ
日	24/31	25	26	27	28	29	30
朝食		ウイナーとネギの甘辛焼き 厚揚げの炒め物 サラダバー・ご飯・みそ汁	焼き魚・ベーコンエッグ サラダバー ご飯・みそ汁	豆腐のバター焼き 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・大学いも サラダバー・果物 ご飯・みそ汁	とん平焼き・エビチリ 中華サラダ ご飯・酸辣湯	きのこの和風パスタ 鶏ザンギ・コンソメスープ サラダバー+ポテサラ	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	カツカレー サラダバー オニオンスープ・果物	ジンギスカン・サラダバー 山菜の炒め物 ご飯・みそ汁