



# 5月の献立表

2026/5/1~

						1 (金)		2 (土)		3 (日)			
朝							<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ウインナー</li> <li>・スパゲティサラダ</li> <li>・サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きチョコリングパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デラックスピザパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>				
夜							<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキンのハニーマスタード焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・れんこんと大豆と挽肉の甘辛炒め</li> <li>・ミネストローネスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・アジフライタルタルソース</li> <li>・サラダ</li> <li>・筑前煮</li> <li>・きのこのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・プルコギ</li> <li>・春巻き</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・チゲスープ</li> </ul>				
4 (月)		5 (火)		6 (水)		7 (木)		8 (金)		9 (土)		10 (日)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・納豆</li> <li>・のり</li> <li>・ほうれん草のお味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレンチトースト</li> <li>・食パン</li> <li>・ウインナー</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き鯖</li> <li>・サラダ</li> <li>・大根と揚げのお味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココア揚げパン</li> <li>・食パン</li> <li>・ハムエッグ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・パイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚の味噌焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・麩のお味噌汁</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブルーベリーチーズパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズハムパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>						
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・欧風カレー</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・春キャベツとベーコンのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ヤンニョムチキン</li> <li>・サラダ</li> <li>・チーズチヂミ</li> <li>・生姜玉子スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・トンテキ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ツナマカロニサラダ</li> <li>・かぼちゃのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏天おろしポン酢</li> <li>・サラダ</li> <li>・じゃが芋とそら豆のカレー炒め</li> <li>・なめこのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チーズタッカルビ</li> <li>・サラダ</li> <li>・大学芋</li> <li>・ユッケジャンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖の味噌煮</li> <li>・サラダ</li> <li>・挽肉と茄子とピーマンの炒め物</li> <li>・だご汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・キャベツたっぷり豚丼</li> <li>・豆腐&amp;野菜の揚げ浸し</li> <li>・筍とわかめのすまし汁</li> <li>・お楽しみスイーツ</li> </ul>						
11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)		16 (土)		17 (日)	
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・大根と揚げのお味噌汁</li> <li>・モモ缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワッフル</li> <li>・食パン</li> <li>・ハムエッグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・明太子</li> <li>・温泉玉子</li> <li>・サラダ</li> <li>・茄子のお味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンドイッチ</li> <li>・食パン</li> <li>・ミートボール</li> <li>・サラダ</li> <li>・ココア</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ウインナー</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・南瓜のお味噌汁</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メロンパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコンオニオンパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>						
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚味噌カツ</li> <li>・サラダ</li> <li>・春雨と胡瓜の酢の物</li> <li>・豆苗と玉子のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・いわしの梅しそフライ</li> <li>・サラダ</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャーハン</li> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・揚げ餃子</li> <li>・サラダ</li> <li>・長葱とわかめのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ササミチーズカツ</li> <li>・サラダ</li> <li>・緑野菜の胡麻和え</li> <li>・豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚と野菜の塩タレ炒め</li> <li>・玉子たっぷりポテトサラダ</li> <li>・豆腐のお味噌汁</li> <li>・白玉きなこ団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チーズ牛丼</li> <li>・ツナと大根とりんごのサラダ</li> <li>・えのきとオクラのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖の竜田揚げ</li> <li>・サラダ</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・なめこのお味噌汁</li> </ul>						

\*寮生活には慣れてきましたか?今から暑くなってくるので、こまめな水分摂取とごはんをしっかり食べて体調を整えていきましょう!

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になることがございます。予めご了承ください。

# 5月の献立表

2026/5/18~

	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の柚庵焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・じゃが芋のお味噌汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドッグ</li> <li>・食パン</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・パイン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・明太子</li> <li>・温泉玉子</li> <li>・サラダ</li> <li>・さつま芋のお味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンケーキ</li> <li>・ウインナー</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ココア</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚の味噌焼き</li> <li>・玉子焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チョココロネパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカツのソース焼き</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキンのトマトチーズ焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・アスパラとベーコンの玉子炒め</li> <li>・クラムチャウダー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ミックスフライ(白身・牛コロッケ・エビ)</li> <li>・サラダ</li> <li>・アスパラとベーコンの炒め物</li> <li>・豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌とんこつラーメン</li> <li>・サラダ</li> <li>・さつま芋のマスタードサラダ</li> <li>・苺ムース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキン南蛮</li> <li>・サラダ</li> <li>・明太マヨパスタ</li> <li>・小松菜と揚げのお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・サラダ</li> <li>・かぼちゃとナッツのサラダ</li> <li>・黒ごまミルクプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・照りたまチキン</li> <li>・サラダ</li> <li>・青菜とえのきの柚子和え</li> <li>・豆腐としめじのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ポークピカタオーロラソース</li> <li>・サラダ</li> <li>・厚揚げとピーマンのオイスター炒め</li> <li>・ミネストローネスープ</li> </ul>
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・焼き鯖</li> <li>・サラダ</li> <li>・大根と揚げのお味噌汁</li> <li>・グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこ揚げパン</li> <li>・食パン</li> <li>・ハムエッグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・明太子</li> <li>・温泉玉子</li> <li>・サラダ</li> <li>・茄子のお味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットサンド</li> <li>・食パン</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・シリアル</li> <li>・ぶどう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ウインナー</li> <li>・目玉焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・キウイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シナモンロール</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・丸ごとソーセージパン</li> <li>・食パン</li> <li>・フルーツジュース</li> </ul>
夜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ヤンニョムチキン</li> <li>・サラダ</li> <li>・チーズチヂミ</li> <li>・わかめと玉子のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグトマトソース</li> <li>・サラダ</li> <li>・ポテト</li> <li>・野菜のグリル</li> <li>・ビーンズスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉わかめうどん</li> <li>・かしわごはん</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・ミルクプリン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・酢豚</li> <li>・もやしときゅうりとハムのサラダ</li> <li>・春雨と玉子のスープ</li> <li>・ごま団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・キャベツたっぷりメンチカツ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ブロッコリーと野菜のマリネサラダ</li> <li>・茄子のお味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚の生姜焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・れんこんとひじきの胡麻マヨサラダ</li> <li>・えのきとわかめのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏の竜田揚げ</li> <li>・サラダ</li> <li>・菜の花とベーコンのパペロンチーノ</li> <li>・大根と揚げのお味噌汁</li> <li>・きな粉団子</li> </ul>

\*朝食には牛乳、コーヒー、紅茶を用意しています。

\*都合により、内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。