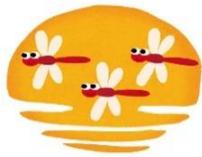




# レストラン 寮メニュー表



※ご飯は100gで約168キロカロリー、ご飯茶碗1杯で約336キロカロリーです。  
 ※カロリーはメイン料理と小鉢等の参考値です。  
 ※材料の仕入れ状況によりメニューに変更がある場合があります。  
 ※朝・夕の食事提供は寮生のみです。

1 土		2 日	
手作りサンド	661kcal	魚肉ソーセージの炒め物	625kcal
トンカツチャーハン	577kcal	鶏のピリ辛丼温玉のせ	908kcal
チーズハンバーグ	886kcal	とんこつラーメン大盛	969kcal
8 土		9 日	
手作りサンド	606kcal	小松菜と豚肉の卵炒め	685kcal
オムライス	1037kcal	麻婆丼	639kcal
タラのバターオイル焼き	715kcal	かけうどん大盛	918kcal
15 土		16 日	
手作りサンド	663kcal	キノコもやし豚肉の卵炒め	668kcal
ポークチャップ	764kcal	蒸し鶏ゴマタレ風味	640kcal
鶏竜田揚げ	966kcal	鶏白湯ラーメン大盛	920kcal
22 土		23 日	
手作りサンド	622kcal	もやしカニかまの卵炒め	652kcal
カツ丼	750kcal	豚玉ねぎのスタミナ炒め	803kcal
鶏肉とポテトのチーズ焼き	930kcal	カレーうどん大盛	895kcal
29 土		30 日	
手作りサンド	712kcal	ジャーマンポテト	665kcal
豚とニラもやしのとろみ炒め	819kcal	鶏のトマトソース焼き	701kcal
タラのチーズ焼き	769kcal	担担麺大盛	884kcal

3 月		4 火		5 水		6 木		7 金	
朝食	タラと野菜あんかけ 670kcal	豆腐と竹輪のネギ卵とじ 702kcal	目玉焼き・ウィンナー 709kcal	魚肉ソーセージとブロックリーのスクランブルエッグ 589kcal	卵焼きとベーコン 625kcal	豚バラキャベツのとろみ炒め 787kcal	エビとブロッコリーのシチュー 696kcal	豚と玉ねぎのふわふわ唐揚げ 605kcal	アジ・イカ・えびのミックスフライ 643kcal
昼食	チキンソテーにんにくオイル焼き 936kcal	マグロかつステーキ 670kcal	さわらのバター焼き 855kcal	スパゲッティ 867kcal	しめじ入り回鍋肉 708kcal	鶏肉のマスタード焼き 958kcal	ビーフシチュー 1056kcal	焼きチキンのチリソース 1039kcal	すき焼き風肉豆腐 806kcal
夕食	タラのバターオイル焼き 715kcal	かけうどん大盛 918kcal	鶏肉のマスタード焼き 958kcal	ビーフシチュー 1056kcal	焼きチキンのチリソース 1039kcal	すき焼き風肉豆腐 806kcal	鶏竜田揚げ 966kcal	鶏白湯ラーメン大盛 920kcal	鶏肉とポテトのチーズ焼き 930kcal
10 月		11 火		12 水		13 木		14 金	
朝食	ししゃもフライ 685kcal	ウィンナースクランブルエッグ 618kcal	ハムカツとスクランブルエッグ 694kcal	ウィンナーと卵キャベツのオイスター炒め 700kcal	具沢山野菜スープ 708kcal	豚肉とナスピーマンの炒めもの 724kcal	鶏のカシューナッツ炒め 825kcal	カレーのキノコ入りあんかけ 780kcal	豚肉と玉ねぎのマヨ生姜焼き 789kcal
昼食	鶏肉のマスタード焼き 958kcal	ビーフシチュー 1056kcal	焼きチキンのチリソース 1039kcal	すき焼き風肉豆腐 806kcal	鶏竜田揚げ 966kcal	鶏肉のマスタード焼き 958kcal	ビーフシチュー 1056kcal	焼きチキンのチリソース 1039kcal	すき焼き風肉豆腐 806kcal
夕食	鶏肉のマスタード焼き 958kcal	ビーフシチュー 1056kcal	焼きチキンのチリソース 1039kcal	すき焼き風肉豆腐 806kcal	鶏竜田揚げ 966kcal	鶏肉のマスタード焼き 958kcal	ビーフシチュー 1056kcal	焼きチキンのチリソース 1039kcal	すき焼き風肉豆腐 806kcal
17 月		18 火		19 水		20 木		21 金	
朝食	鮭と玉ねぎピーマン入 ホイール焼き 591kcal	ハウレンソウ・ベーコンのスクランブル 788kcal	野菜とウィンナーのコンソメスープ 598kcal	白菜と竹輪の卵とじ 702kcal	ベーコン玉ねぎとピーマン炒め 684kcal	豚とカボチャ玉ねぎの カレー炒め 798kcal	和風ハンバーグ 712kcal	豚肉のチンゲン菜炒め 690kcal	メンチカツ 780kcal
昼食	鶏と小松菜大根の甘辛炒め 776kcal	ハヤシライス 1225kcal	あんかけ焼きそば 883kcal	茄子とゴーヤのマーボ 710kcal	さわらのみぞれ煮 847kcal	鶏と小松菜大根の甘辛炒め 776kcal	ハヤシライス 1225kcal	あんかけ焼きそば 883kcal	茄子とゴーヤのマーボ 710kcal
夕食	鶏と小松菜大根の甘辛炒め 776kcal	ハヤシライス 1225kcal	あんかけ焼きそば 883kcal	茄子とゴーヤのマーボ 710kcal	さわらのみぞれ煮 847kcal	鶏肉とポテトのチーズ焼き 930kcal	カレーうどん大盛 895kcal	カレーうどん大盛 895kcal	カレーうどん大盛 895kcal
24 月		25 火		26 水		27 木		28 金	
朝食	アジの干物 655kcal	もやし豆腐の甘酢あん 598kcal	オムレツとウィンナー 607kcal	ハムチーズコロッケ 675kcal	鮭の焼き物 578kcal	アジの干物 655kcal	もやし豆腐の甘酢あん 598kcal	オムレツとウィンナー 607kcal	ハムチーズコロッケ 675kcal
昼食	ユーリンチー 640kcal	豚生姜焼き 892kcal	チキンソースカツ 831kcal	豚肉の野菜炒め 697kcal	豚ステーキの野菜のせ 814kcal	ユーリンチー 640kcal	豚生姜焼き 892kcal	チキンソースカツ 831kcal	豚肉の野菜炒め 697kcal
夕食	ブリの照り焼き 829kcal	チキングラタン 889kcal	チンジャオロース 948kcal	蒸鶏と野菜のドレ和え 896kcal	チーズ乗せカレー温玉 1156kcal	ブリの照り焼き 829kcal	チキングラタン 889kcal	チンジャオロース 948kcal	蒸鶏と野菜のドレ和え 896kcal