

レストラン 寮メニュー表



	1 金	2 土	3 日				
	ミックスベジタブルス 克蘭ブル・ハム 1161 kcal	手作りサンド 1160 kcal	魚肉ソーセージの炒め物 1076 kcal				
	チーズカレーフォン デュ 1237 kcal	タコライス 1210 kcal	親子丼 1256 kcal				
	鶏の照り焼きチーズ乗 せ 1315 kcal	カットハンバーグ焼き 1355 kcal	節分ちらし寿司 1369 kcal				
	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日
朝食	タラと野菜のせあんか け 1131 kcal	豆腐・竹輪・ネギの卵 とじ 1100 kcal	目玉焼き・ウィンナー 1050 kcal	魚肉ソーセージとブ ロッコリーの炒め 1115 kcal	卵焼きベーコン2枚 1105 kcal	手作りサンド 1049 kcal	小松菜と豚肉のふわふ わ卵炒め 1166 kcal
昼食	カリカリ豚と春菊のお かか炒め生姜入り 1187 kcal	チゲスープランチ 1280 kcal	豚バラブロックとビー マンのゴマ味噌炒め 1203 kcal	ミックスフライ 1353 kcal	チキンのパセリ焼き 1198 kcal	しょうゆご飯・玉葱ウ ィンナー入り 1214 kcal	回鍋肉 1125 kcal
夕食	チキンソテーにんにく バターソース 1308 kcal	唐揚げ定食 1397 kcal	さわらのバター焼き 1503 kcal	揚げ鶏の甘酢あんかけ 1363 kcal	豚バラ・ナスのオイス ターソース炒め 1432 kcal	サバの味噌煮 1338 kcal	台湾ラーメン大盛 1329 kcal
	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日
朝食	ししゃもフライ 1090 kcal	目玉焼き・ウィンナー 1048 kcal	ハムカツ・具入りスク ランブル 1036 kcal	ウィンナーと卵のオイ スター炒め 1043 kcal	色タスープ 1081 kcal	手作りサンド 1224 kcal	キノコもやし豚肉の卵 炒め 1098 kcal
昼食	豚バラ炒め甘酢ごまだ れ乗せ 1480 kcal	鶏肉とビーマンのピリ 辛炒め 1297 kcal	おろしトンカツ 1199 kcal	酢豚 1281 kcal	麻婆ナス 1363 kcal	豚肉チャーハンにんに く卵ネギ入り 1117 kcal	あんかけうどん大盛 1265 kcal
夕食	鶏肉のクリーム煮 1320 kcal	ビーフシチュー 1555 kcal	鶏もも肉の煮込み 1543 kcal	アジの香草焼き 1325 kcal	ジャーマンポテト 1490 kcal	豚汁 1334 kcal	グラタン 1437 kcal
	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日
朝食	鮭の玉ねぎビーマン入 ホイル焼き 1051 kcal	ハウレンソウ・ベーコ ンのスクランブル 1036 kcal	肉野菜スープ 1029 kcal	白菜と竹輪の卵とじ 1051 kcal	厚揚げと豚肉・玉ねぎ 炒め 1133 kcal	手作りサンド 1162 kcal	もやし・カニかまの玉 子炒め 1027 kcal
昼食	豚ステーキ 1229 kcal	すき焼き 1240 kcal	半トンライス 1260 kcal	白菜・大根・人参・豚 肉ミルフィーユ 1380 kcal	メンチカツ 1120 kcal	お好み焼き 1315 kcal	鹿児島日級グルメ温た まらんどん 1289 kcal
夕食	白菜のスープ煮 1377 kcal	ハヤシライス 1483 kcal	豚肉のチンゲン菜炒め 1193 kcal	チキン南蛮タルタルの せ 1295 kcal	さわらのみぞれ煮 1383 kcal	豚肉とポテトのチーズ 焼き 1387 kcal	味噌バターラーメン大 盛 1421 kcal
	25 月	26 火	27 水	28 木	 <p>※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。</p>		
朝食	アジの干物 1070 kcal	もやし・豆腐の甘酢あ ん 1083 kcal	豆腐ハンバーグ 1027 kcal	具だくさんスープ 970 kcal			
昼食	豚バラ・レタス炒め玉 葱入り 1247 kcal	白菜のトロトログラ タン 1155 kcal	豚バラとニラもやしの ころみ炒め 1215 kcal	鶏肉とセロリのトマト 煮 1001 kcal			
夕食	タンドリーチキンヨー グルトのせ 1184 kcal	豚肉の生姜焼き 1368 kcal	キムチ鍋鍋 1325 kcal	もやしの豚バラ炒め 1306 kcal			