

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 金		2 土		3ひな祭り 日									
		ミックスベジタブルス 克蘭ブル・ハム	723kcal	手作りサンド	704kcal	野菜炒め	775kcal								
		鶏の照り焼き	840kcal	タコライス	1184kcal	親子丼	850kcal								
		サバの味噌煮	1145kcal	豚バラ・ナスのオイス ターソース炒め	1016kcal	ひな祭りちらし寿司	884kcal								
		4 月		5 火		6 水		7 木		8 金		9 土		10 日	
朝食	タラの野菜のせあんかけ	767kcal	豆腐・竹輪・ネギの卵 とじ	751kcal	目玉焼き・ウィンナー	719kcal	クッパ	711kcal	具だくさんスクランブル エッグ	753kcal	手作りサンド	704kcal	鶏団子のちゃんこ鍋	672kcal	
昼食	焼肉定食	1090kcal	カツ煮定食	1052kcal	豚バラとピーマンのゴ マ味噌炒め	1005kcal	ミックスフライ	1045kcal	油淋鶏	1087kcal	味噌カツ	1061kcal	回鍋肉	855kcal	
夕食	チキンソテーにんにく ソース	1050kcal	唐揚げ定食	940kcal	さわらのバター焼き	951kcal	煮込みハンバーグ	1037kcal	豚とナスの味噌炒め	1005kcal	サバの照り焼き	763kcal	台湾ラーメン大盛	1031kcal	
		11 月		12 火		13 水		14ホワイトデー 木		15 金		16 土		17 日	
朝食	焼き鮭	804kcal	目玉焼き・ウィンナー	719kcal	コロック・ハッシュド ポテト	900kcal	具だくさんスープ	658kcal	ウィンナーと卵のオイ スター炒め	732kcal	手作りサンド	704kcal	キノコもやし豚肉の卵 炒め	782kcal	
昼食	豚バラの野菜炒め	875kcal	鶏肉とピーマンのピリ 辛炒め	1001kcal	おろしトンカツ	961kcal	酢豚	1126kcal	麻婆ナス	749kcal	チャーハン	692kcal	鶏チャーシュー	1048kcal	
夕食	チキン南蛮	949kcal	ビーフシチュー	873kcal	キムチ鍋	890kcal	クリームシチュー	949kcal	チキンの ハニーマスタード焼き	1025kcal	揚げ魚の甘酢あんかけ	862kcal	あんかけうどん大盛	993kcal	
		18 月		19 火		20ご当地献立 水		21 木		22 金		23 土		24 日	
朝食	鮭の玉ねぎピーマン入 ホイイル焼き	812kcal	ホウレンソウ・ベー コンのスクランブル	753kcal	肉野菜スープ	672kcal	白菜と竹輪の卵とじ	751kcal	西京焼き	727kcal	手作りサンド	704kcal	ほうれん草とベーコン のキッシュ風	568kcal	
昼食	トンテキ	997kcal	アジフライ定食	945kcal	～北海道～ 十勝帯広の豚丼	920kcal	ポークジンジャー	897kcal	メンチカツ	1012kcal	鶏肉のチリソース炒め	981kcal	とんべい焼き	868kcal	
夕食	すき焼	868kcal	ハヤシライス	994kcal	豚肉とチンゲン菜の オイスター炒め	975kcal	鶏肉のクリーム煮	949kcal	鯖のみぞれ煮	871kcal	牛丼	1049kcal	味噌バターラーメン大 盛	974kcal	
		25 月		26 火		27 水		28 木		29 金		30 土		31 日	
朝食	アジの干物	712kcal	チーズスクランブル エッグ	723kcal	豆腐ハンバーグ	803kcal	具だくさんスープ	658kcal	ホウレンソウ・ベー コンのスクランブル	753kcal	手作りサンド	704kcal	野菜炒め	775kcal	
昼食	豚肉の生姜焼き	917kcal	ミックスフライ	1045kcal	豚バラとニラもやしの とろみ炒め	875kcal	ハントライス	1061kcal	鶏もも肉のネギ塩焼き	852kcal	ポークソテー	897kcal	サンマのかば焼き丼	773kcal	
夕食	タンドリーチキン	925kcal	あんかけ焼きそば	826kcal	山賊焼き	936kcal	鯖の梅煮	871kcal	チーズカレーライス	748kcal	青椒肉絲	852kcal	カルボナーラ	768kcal	