

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 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 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	ミートソーススパゲティ 931kcal	
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	
朝食	焼き鮭 804kcal	目玉焼き・ベーコン 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	キノコモやし豚肉の卵炒め 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	牛丼 848kcal	
夕食	チキン南蛮 949kcal	ビーフストロガノフ 873kcal	鶏肉とチンゲン菜のニンニク炒め 890kcal	ポークチャップ 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	けんちんうどん大盛 993kcal	
	15 月	16 火	17ご当地献立 水	18 木	19 金	20 土	21 日	
朝食	鮭の玉ねぎピーマン入ホイール焼き 812kcal	ハウレンソウ・ベーコンのスクランブル 753kcal	肉野菜スープ 672kcal	目玉焼き・ウィンナー 719kcal	西京焼き 727kcal	手作りサンド 704kcal	目玉焼き・ハムカツ 568kcal	
昼食	トンテキ 997kcal	アジフライ定食 945kcal	～沖縄～豆腐チャンプルー 920kcal	ポークジンジャー 897kcal	チキンカツ煮定食 1052kcal	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	チキンステーキ 949kcal	鯖のみぞれ煮 871kcal	牛丼 1049kcal	味噌バターラーメン大盛 974kcal	
	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 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	ハウレンソウ・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	チキンのカレーパン粉焼き 949kcal	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	麻婆豆腐 748kcal	青椒肉絲 852kcal	汁なし担々麺大盛 868kcal	
	29 月	30 火						
朝食	ミックスベジタブルスクランブル・ハム 723kcal	クッパ 711kcal						
昼食	鶏の照り焼き 840kcal	親子煮 850kcal						
夕食	サバの味噌煮 1145kcal	豚バラ・ナスのオイスターソース炒め 1016kcal						

