

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ります。
 ※朝・夕の食事提供は寮生のみです。

	1	水	2	木	3	金	4	土	5	日					
	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					
	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					
	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	ジャージャー麺	931kcal					
	6	月	7	火	8	水	9	木	10	金	11	土	12	日	
朝食	焼き鮭	804kcal	目玉焼き・ベーコン	719kcal	コロッケ・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	豚肉の生姜焼き	917kcal	二色丼	868kcal	
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	
	13	月	14	火	15	ご当地献立	水	16	木	17	金	18	土	19	日
朝食	鮭の玉ねぎピーマン入ホイル焼き	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	～青森～ 十和田バラ焼き	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	鶏肉のチーズ焼き	848kcal	
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	
	20	月	21	火	22	水	23	木	24	金	25	土	26	日	
朝食	アジの干物	712kcal	チーズスクランブルエッグ	723kcal	具だくさんスープ(カレー風味)	658kcal	焼き鮭	804kcal	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	とんこつラーメン大盛	868kcal	
	27	月	28	火	29	水	30	木	31	金					
朝食	タラの野菜のせあんかけ	767kcal	香り揚げ・ハムカツ	751kcal	クッパ	711kcal	豆腐ハンバーグ	803kcal	ミックスベジタブルスクランブル・ハム	723kcal					
昼食	焼肉定食	1090kcal	カツ煮定食	1052kcal	豚しゃぶ	687kcal	トンテキ	997kcal	鶏の照り焼き	840kcal					
夕食	チキンソテーにんにくソース	1050kcal	唐揚げ定食	940kcal	白身魚のムニエル	874kcal	チーズカレーライス	1023kcal	サバの味噌煮	1145kcal					



