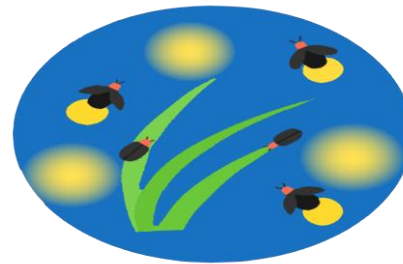


# レストラン 寮メニュー表



※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。

	3月	4火	5水	6木	7金	8土	9日
朝食	肉野菜スープ 672kcal	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	コロック・ハッシュドポテト 900kcal
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	油淋鶏 1087kcal	とんかつ 1061kcal	ハンバーグ 855kcal
夕食	チキン南蛮 949kcal	ポークソテー 897kcal	鶏肉とチンゲン菜のニンニク炒め 890kcal	ポークチャップ 949kcal	山賊焼き 936kcal	サバの照り焼き 763kcal	ミートソーススパゲティ 931kcal
	10月	11火	12水	13木	14金	15土	16日
朝食	鮭の玉ねぎピーマン入 ホイイル焼き 812kcal	ハウレンソウ・ベーコンのスクランブル 753kcal	焼き鮭 804kcal	目玉焼き・ウィンナー 719kcal	西京焼き 727kcal	手作りサンド 704kcal	キノコモやし豚肉の卵炒め 782kcal
昼食	トンテキ 997kcal	アジフライ定食 945kcal	カレーライス 923kcal	ポークジンジャー 897kcal	チキンカツ定食 1052kcal	豚バラとピーマンのゴマ味噌炒め 1005kcal	鶏肉のチーズ焼き 848kcal
夕食	すき焼 868kcal	ハヤシライス 994kcal	豚バラ・ナスのオイスターソース炒め 1016kcal	サバの味噌煮 1145kcal	チキンステーキ 949kcal	揚げ魚の甘酢あんかけ 862kcal	ジャージャー麺 993kcal
	17月	18火	19ご当地献立 水	20木	21金	22土	23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	チキンステーキ 949kcal	～大阪～串カツ盛り合わせ 1045kcal	トンテキ 997kcal	鶏もも肉のネギ塩焼き 852kcal	山賊焼き 936kcal	オムライス 888kcal
夕食	タンドリーチキン 925kcal	あんかけ焼きそば 826kcal	チキンのハニーマスタード焼き 1025kcal	麻婆豆腐 748kcal	魚の香味焼き 798kcal	青椒肉絲 852kcal	冷やしかき揚げうどん 795kcal
	24月	25火	26水	27木	28金	29土	30日
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	手作りサンド 704kcal	野菜炒め 775kcal
昼食	焼肉定食 1090kcal	カツ煮定食 1052kcal	豚しゃぶ 687kcal	ミックスフライ 1045kcal	鶏の照り焼き 840kcal	ポークソテー 897kcal	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	白身魚のムニエル 874kcal	チーズカレーライス 1023kcal	チキンのハニーマスタード焼き 1025kcal	さばの照り焼き 753kcal	カルボナーラ 974kcal