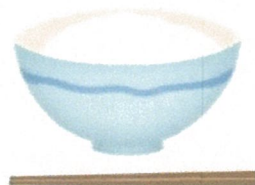


レストラン 寮メニュー表



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日
朝食	具だくさんスクランブルエッグ 753 kcal	目玉焼き・ナゲット 743 kcal	クッパ 711 kcal	チーズスクランブルエッグ 723 kcal	焼き鮭 804 kcal	手作りサンド 704 kcal	キノコもやし豚肉の卵炒め 782 kcal
昼食	山賊焼き 936 kcal	豚のスタミナ炒め 951 kcal	鶏肉のチリソース炒め 981 kcal	ポークジンジャー 897 kcal	麻婆ナス 749 kcal	とんかつ 1061 kcal	鶏肉のチーズ焼き 848 kcal
夕食	豚の甘辛丼	チキンステーキ 949 kcal	おろしハンバーグ 845 kcal	鶏の韓国風焼き 852 kcal	ローストチキン 951 kcal	サバの照り焼き 763 kcal	ミートソーススパゲティ 931 kcal
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日
朝食	肉野菜スープ 672 kcal	目玉焼き・ベーコン 719 kcal	コロック・ハッシュドポテト 900 kcal	具だくさんスープ 658 kcal	ウィンナーと卵のオイスター炒め 732 kcal	手作りサンド 704 kcal	野菜炒め 775 kcal
昼食	豚バラの野菜炒め 875 kcal	鶏肉とピーマンのピリ辛炒め 1001 kcal	トンカツ 961 kcal	酢豚 1126 kcal	油淋鶏 1087 kcal	豚バラとピーマンのゴマ味噌炒め 1005 kcal	ハンバーグ 855 kcal
夕食	チキン南蛮 949 kcal	ポークソテー 897 kcal	鶏肉とチンゲン菜のニンニク炒め 890 kcal	ポークチャップ 949 kcal	山賊焼き 936 kcal	揚げ魚の甘酢あんかけ 862 kcal	ジャージャー麺 993 kcal
	15 月	16 火	17ご当地献立 水	18 木	19 金	20 土	21 日
朝食	焼き鮭 804 kcal	ハウレンソウ・ベーコンのスクランブル 753 kcal	コロック・ハッシュドポテト 852 kcal	目玉焼き・ウィンナー 719 kcal	西京焼き 727 kcal	手作りサンド 704 kcal	目玉焼き・ハムカツ 568 kcal
昼食	トンテキ 997 kcal	アツフライ定食 945 kcal	～長崎～チキン南蛮定食 900 kcal	回鍋肉 855 kcal	チキンカツ定食 1052 kcal	チャーハン 692 kcal	二色丼 868 kcal
夕食	すき焼 868 kcal	ハヤシライス 994 kcal	豚バラ・ナスのオイスターソース炒め 1016 kcal	サバの味噌煮 1145 kcal	チキンステーキ 949 kcal	牛丼 1049 kcal	とんこつラーメン大盛 974 kcal
	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27土用の丑の日 土	28 日
朝食	アジの干物 712 kcal	チーズスクランブルエッグ 723 kcal	具だくさんスープ(カレー風味) 658 kcal	焼き鮭 804 kcal	ハウレンソウ・ベーコンのスクランブル 753 kcal	手作りサンド 704 kcal	野菜炒め 775 kcal
昼食	豚肉の生姜焼き 917 kcal	トンテキ 997 kcal	ミックスフライ 1045 kcal	チキンのパン粉焼き 949 kcal	鶏もも肉のネギ塩焼き 852 kcal	うなちらし 851 kcal	オムライス 888 kcal
夕食	タンドリーチキン 925 kcal	中華飯 826 kcal	チキンのハニーマスタード焼き 1025 kcal	麻婆豆腐 748 kcal	魚の香味焼き 798 kcal	青椒肉絲 852 kcal	冷やしかき揚げうどん 795 kcal
	29 月	30 火	31 水				
朝食	タラの野菜のせあんかけ 767 kcal	香り揚げ・ハムカツ 751 kcal	クッパ 711 kcal				
昼食	焼肉定食 1090 kcal	カツ煮定食 1052 kcal	豚しゃぶ 687 kcal				
夕食	チキンソテーにんにくソース 1050 kcal	唐揚げ定食 940 kcal	白身魚のムニエル 874 kcal				



※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。