

# 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	日									
フライドチキン・サバの竜田揚げ	852kcal	手作りサンド	704kcal	目玉焼き・ハムカツ	568kcal									
油淋鶏	1087kcal	豚バラとピーマンのゴマ味噌炒め	1005kcal	ロコモコプレート	963kcal									
豚バラのスタミナ丼	936kcal	揚げ魚の甘酢あんかけ	862kcal	ミートソーススパゲティ	931kcal									
4	月	5	火	6	水	7	木	8	金	9	土	10	日	
朝食	焼き鮭	804kcal	ホウレンソウ・ベーコンのスクランブル	753kcal	コロック・ハッシュドポテト	852kcal	目玉焼き・ウインナー	719kcal	ハムカツ・ハッシュドポテト	900kcal	具だくさんスクランブルエッグ	753kcal	野菜炒め	775kcal
昼食	チキンソテートマトソース	949kcal	アジフライ定食	945kcal	鶏の照り焼き	840kcal	回鍋肉	855kcal	鶏もも肉のネギ塩焼き	852kcal	鶏団子の甘酢あんかけ	692kcal	ビビンバ丼	868kcal
夕食	すき焼	868kcal	中華飯	826kcal	豚バラ・ナスのオイスターソース炒め	1016kcal	サバの味噌煮	1145kcal	チキンソテーにんにくソース	1050kcal	青椒肉絲	852kcal	醤油ラーメン大盛	853kcal
11	月	12	火	13	水	14	木	15	金	16	土	17	日	
朝食	アジの干物	712kcal	チーズスクランブルエッグ	723kcal	厚揚げの野菜あんかけ	658kcal	具だくさんスープ	584kcal	ウインナーと卵のオイスター炒め	732kcal	手作りサンド	704kcal	フライドチキン・サバの竜田揚げ	852kcal
昼食	豚肉の生姜焼き	917kcal	豚肉のにんにくみそ焼き	997kcal	ミックスフライ	1045kcal	チキンのパン粉焼き	949kcal	豚と茄子の味噌炒め	1052kcal	豚ロースソテーおろしソース	961kcal	オムライス	888kcal
夕食	タンドリーチキン	925kcal	ハヤシライス	994kcal	チキンのハーブマスタード焼き	1025kcal	麻婆豆腐	748kcal	魚の香味焼き	798kcal	グラタン	753kcal	カルボナーラ	660kcal
18	月	19	火	20	水	21	木	22	金	23	土	24	日	
朝食	タラの野菜のせあんかけ	767kcal	コロック・ハッシュドポテト	900kcal	具だくさんスクランブルエッグ	753kcal	豆腐ハンバーグ	753kcal	目玉焼き・ベーコン	743kcal	具だくさんスープ	584kcal	野菜炒め	775kcal
昼食	焼肉定食	1090kcal	ハンバーグ	845kcal	チキンカツ定食	1052kcal	山賊焼き	936kcal	豚のスタミナ炒め	951kcal	鶏肉のチリソース炒め	981kcal	鶏のきのこバター焼き	864kcal
夕食	鶏むね肉と白菜の中華煮	949kcal	唐揚げ定食	940kcal	鶏の韓国風焼き	852kcal	サバの照り焼き	763kcal	ローストチキン	951kcal	豚の甘辛丼	951kcal	煮込みあんかけうどん	753kcal
25	月	26	火	27	水	28	木	29	金	30	土			
朝食	西京焼き	727kcal	ナゲット・コロック	672kcal	クッパ	567kcal	チーズスクランブルエッグ	723kcal	目玉焼き・ベーコン	719kcal	香り揚げ・ハムカツ	751kcal		
昼食	チキンステーキ	949kcal	豚バラの野菜炒め	875kcal	鶏肉のチーズ焼き	848kcal	とんかつ	1061kcal	鶏肉とピーマンのピリ辛炒め	1001kcal	チキンのハーブ焼き	961kcal		
夕食	カレーライス	994kcal	チキン南蛮	949kcal	煮魚	742kcal	クリームシチュー	861kcal	ポークソテー	897kcal	ポークチャップ	949kcal		