

レストラン 寮メニュー表



1 日	
キノコもやし豚肉の卵炒め	782kcal
鶏肉のチーズ焼き	848kcal
ミートソーススパゲティ	931kcal

	2 月		3 火		4 水		5 木		6 金		7 土		8 日	
朝食	ナゲット・コロッケ	672kcal	目玉焼き・ベーコン	719kcal	香り揚げ・ハムカツ	751kcal	ウィンナーと卵のオイスター炒め	732kcal	西京焼き	727kcal	手作りサンド	704kcal	野菜炒め	775kcal
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	チキンのハーブ焼き	961kcal	酢豚	1126kcal	油淋鶏	1087kcal	豚バラとピーマンのゴマ味噌炒め	1005kcal	カツ煮	963kcal
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	揚げ魚の甘酢あんかけ	862kcal	カレーライス	993kcal
	9 月		10 火		11 水		12 木		13 金		14 土		15 日	
朝食	焼き鮭	804kcal	ハウレンソウ・ベーコンのスクランブル	753kcal	コロッケ・ハッシュドポテト	852kcal	目玉焼き・ウィンナー	719kcal	フライドチキン・サバの竜田揚げ	852kcal	具だくさんスクランブルエッグ	753kcal	目玉焼き・ハムカツ	568kcal
昼食	とんかつ	1061kcal	アジフライ定食	945kcal	鶏の照り焼き	840kcal	回鍋肉	855kcal	豚と茄子の味噌炒め	1052kcal	鶏団子の甘酢あんかけ	692kcal	二色丼	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	チキンステーキ	949kcal	青椒肉絲	852kcal	冷やし中華大盛	974kcal
	16 月		17 火		18 水		19 木		20 金		21 土		22 日	
朝食	アジの干物	712kcal	チーズスクランブルエッグ	723kcal	厚揚げ入り野菜炒め	658kcal	目玉焼き・ナゲット	719kcal	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	豚肉のんにくみそ焼き	997kcal	ミックスフライ	1045kcal	チキンのパン粉焼き	949kcal	鶏もも肉のネギ塩焼き	852kcal	チキンのチーズ焼き	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「ニーマスタード」焼き	1025kcal	麻婆豆腐	748kcal	魚の香味焼き	798kcal	ソースカツ丼	763kcal	冷やしかき揚げうどん	795kcal
	23 月		24 火		25 水		26 木		27 金		28 土		29 日	
朝食	タラの野菜のせあんかけ	767kcal	コロッケ・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	西京焼き	727kcal	チーズスクランブルエッグ	723kcal
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	トンテキ	997kcal
夕食	チキンソテーにんにくソース	1050kcal	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	牛丼	1049kcal
	30 月													
朝食	ハムカツ・ハッシュドポテト	900kcal												
昼食	チキンステーキ	949kcal												
夕食	煮魚	742kcal												



※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。

