

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	水	2	木	3	金	4	土	5	日
休み									
		具だくさんスクランブルエッグ		753kcal		野菜炒め		775kcal	
		鶏団子の甘酢あんかけ		692kcal		かつ丼		953kcal	
		青椒肉絲		852kcal		醤油ラーメン大盛		853kcal	

	6	月	7	火	8	水	9	木	10	金	11	土	12	日
朝食	チーズスクランブルエッグ	723kcal	厚揚げの野菜あんかけ	658kcal	アジの干物	712kcal	具だくさんスープ	584kcal	ウィ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	チキンソテーにんにくソース	1050kcal	オムライス	888kcal
夕食	タンドリーチキン	925kcal	ハヤシライス	994kcal	チキンのハーマサード焼き	1025kcal	麻婆豆腐	748kcal	魚の香味焼き	798kcal	豚の甘辛丼	951kcal	カルボナーラ	660kcal

	13	月	14	火	15	水	16	木	17	金	18	土	19	日
朝食	タラの野菜のせあんかけ	767kcal	コロッケ・ハムカツ	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	豚のスタミナ炒め	951kcal	山賊焼き	936kcal	鶏肉のチリソース炒め	981kcal	鶏のきのこバター焼き	864kcal
夕食	チキン南蛮	949kcal	唐揚げ定食	940kcal	鶏の韓国風焼き	852kcal	サバの照り焼き	763kcal	豚キムチ	951kcal	グラタン	743kcal	ほうとう風うどん	753kcal

	20	月	21	火	22	水	23	木	24	金	25	土	26	日
朝食	西京焼き	727kcal	ナゲット・コロッケ	672kcal	クッパ	567kcal	チーズスクランブルエッグ	723kcal	目玉焼き・ハムステーキ	719kcal	手作りサンド	751kcal	フライドチキン・サバの竜田揚げ	852kcal
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	ピカタ	653kcal	鶏の照り焼き	961kcal	油淋鶏	1087kcal
夕食	カレーライス	994kcal	すき焼き	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	ミートソース	936kcal

	27	月	28	火	29	水	30	木	31	金
朝食	手作りサンド	704kcal	ナゲット・コロッケ	672kcal	焼き鮭	804kcal	ホウレンソウ・ベーコンのスクランブル	753kcal	目玉焼き・ウィンナー	719kcal
昼食	豚バラとピーマンのゴマ味噌炒め	1005kcal	トンテキ	961kcal	チキンソテートマトソース	949kcal	ミックスフライ	1045kcal	回鍋肉	855kcal
夕食	揚げ魚の甘酢あんかけ	862kcal	タンドリーチキン	753kcal	肉豆腐	868kcal	八宝菜	826kcal	サバの味噌煮	1145kcal

