

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月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月						
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 643kcal	豚汁 584kcal	ウインナーと卵のオイスター炒め 732kcal	具だくさんスクランブルエッグ 753kcal	野菜炒め 775kcal	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				
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	鶏肉の生姜焼き 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	鶏肉の生姜焼き 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	鶏肉の生姜焼き 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				
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	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	焼肉チャーハン 943kcal				
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	焼肉チャーハン 943kcal	チキン南蛮 949kcal	唐揚げ定食 940kcal	寄せ鍋風 631kcal	サバの照り焼き 763kcal	ビーフシチュー 951kcal	グラタン 743kcal	味噌ラーメン大盛 753kcal				
夕食	チキン南蛮 949kcal	唐揚げ定食 940kcal	寄せ鍋風 631kcal	サバの照り焼き 763kcal	ビーフシチュー 951kcal	グラタン 743kcal	味噌ラーメン大盛 753kcal	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			
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	トンテキ 961kcal	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	ポークチャップ 949kcal	油淋鶏 1087kcal				
昼食	トンテキ 961kcal	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	ポークチャップ 949kcal	油淋鶏 1087kcal	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	牛丼 762kcal	ミートソース 936kcal				
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	牛丼 762kcal	ミートソース 936kcal	朝食	具だくさんスクランブルエッグ 753kcal	ナゲット・コロッケ 672kcal	焼き鮭 804kcal	ハウレンソウ・ベーコンのスクランブル 753kcal	目玉焼き・ウインナー 719kcal	具だくさんスープ 584kcal				
朝食	具だくさんスクランブルエッグ 753kcal	ナゲット・コロッケ 672kcal	焼き鮭 804kcal	ハウレンソウ・ベーコンのスクランブル 753kcal	目玉焼き・ウインナー 719kcal	具だくさんスープ 584kcal	チキンステーキ 949kcal	豚バラとニラもやしのとろみ炒め 875kcal	鶏肉のラタトゥイユ風 949kcal	ミックスフライ 1045kcal	回鍋肉 855kcal	ブルコギ 785kcal	揚げ魚の甘酢あんかけ 862kcal	鶏の韓国風焼き 753kcal	肉豆腐 868kcal	八宝菜 826kcal	サバの味噌煮 1145kcal	鶏の照り焼き 961kcal

