

Weekly Menu																																				
学寮		9月29日 (月)					9月30日 (火)					10月1日 (水)					10月2日 (木)					10月3日 (金)					10月4日 (土)					10月5日 (日)				
 A・B 共通		チキンカツ					プレーンオムレツ					鶏肉団子の甘酢あん					きのこのスクランブルエッグ					厚揚げと野菜の生姜煮					ベーコン					温泉玉子				
		豚挽肉とインゲンの味噌炒め					ハム野菜炒め					キャベツ・ツナコーン炒め					ラタトゥイユ					ハムとブロッコリーのマヨソース					ほうれん草のおかか和え					キャベツとチャーシューの中 華和え				
		豆腐とわかめの味噌汁(減塩)					大根と油揚げの味噌汁(減塩)					じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩)					もやしとインゲンの味噌汁(減塩)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)					じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)				
		牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
A		ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ					ライス・ふりかけ				
B		パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム					パン・ジャム				
栄養価A		E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S					
B		561 kcal	17.5 g	14.2 g	283 mg	3.5 g	567 kcal	4.0 g	13.9 g	303 mg	3.9 g	631 kcal	18.5 g	18.3 g	287 mg	3.0 g	609 kcal	17.0 g	17.4 g	291 mg	3.3 g	559 kcal	18.8 g	14.5 g	267 mg	3.6 g	736 kcal	28.4 g	50.1 g	294 mg	6.2 g					
		461 kcal	17.0 g	18.5 g	298 mg	2.8 g	468 kcal	16.4 g	18.2 g	318 mg	3.2 g	553 kcal	18.6 g	22.6 g	302 mg	3.3 g	510 kcal	16.5 g	21.7 g	306 mg	2.6 g	459 kcal	18.3 g	18.8 g	283 mg	2.9 g	637 kcal	27.9 g	54.4 g	272 mg	5.5 g					
 A B カレー 共通																																				
		わかめとんこつラーメン					肉味噌温玉丼(大豆ミート)					牛肉と玉ねぎの炒め					和風明太子パスタ					豆腐ハンバーグ 和風ソース					豚の南蛮焼き					鶏挽肉と野菜のあんかけ炒飯				
		麻婆茄子					鶏もものレモンペッパーグリル					グリルチキン ベーコンオニオンソース					豚ロースの竜田揚げ					豚キムチ炒め														
		ビーフカレー（中辛）					ポークカレー(甘口)					キーマカレー					ビーフカレー					チキンカレー														
栄養価A		蒸し鶏とキャベツの辛子醤油					野菜コロッケ					かぼちゃ&おくら天					コーンポテト					ごぼうサラダ					にらともやしの辛子醤油					春雨の中華和え				
		ヨーグルトのイチゴソース					蒟蒻ぶどうゼリー					フルーチェ ミックスベリー					フルーツ寒天					コーヒーゼリー					愛玉子					フルーチェ ピーチ				
		もやしとインゲンの味噌汁(減塩)					コンソメジュリアン					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					キャベツと大根の味噌汁(減塩)					わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					春雨スープ					野菜スープ				
		ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス				
B		E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S					
カレー		793 kcal	26.0 g	10.3 g	173 mg	8.6 g	1,123 kcal	23.0 g	20.0 g	85 mg	4.7 g	448 kcal	16.5 g	30.1 g	140 mg	1.6 g	951 kcal	27.1 g	13.1 g	127 mg	5.5 g	837 kcal	16.2 g	26.5 g	73 mg	5.7 g	293 kcal	18.6 g	17.1 g	86 mg	3.6 g					
		546 kcal	15.7 g	17 g	108 mg	5.1 g	393 kcal	28.0 g	25.2 g	102 mg	2.9 g	863 kcal	28.2 g	33.6 g	90 mg	3.0 g	388 kcal	23.5 g	20.1 g	87 mg	2.1 g	793 kcal	22.3 g	28.9 g	88 mg	4.3 g										
		619 kcal	13.5 g	12.2 g	82 mg	5.3 g	648 kcal	11.6 g	13.0 g	80 mg	4.8 g	789 kcal	19.8 g	24.8 g	75 mg	4.6 g	792 kcal	15.6 g	12.7 g	55 mg	3.9 g	733 kcal	14.9 g	21.8 g	39 mg	4.7 g										
 A B 共通																																				
		とんかつ おろしぼん酢					ポークチャップ					揚げ餃子の南蛮ソース					鶏もも肉のみぞれ煮					鯖の生姜煮					チキンカツ トマトチーズソース					ポークソテー オニオンソース				
		豚肉と揚げごぼうのサラダ仕立て					白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て					ちくぜん煮					回鍋肉																			
		きのこ挽肉のソテー					豚肉と野菜のビーフン					にらともやしのチャンプルー					山菜とこんにゃくのきんぴら					ひじきと大豆の煮物					さつま揚げと人参のきんぴら					ペンネナポリタン				
栄養価A		茄子の生姜醤油					3種の豆のシーザー和え					小松菜の香味浸し					春雨の中華和え物					きゅうりともやしのゆかり和え					青梗菜ともやしの中華和え					切干大根の青じそ和え				
		わかめと玉葱の味噌汁(減塩)					コンソメジュリアン					玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)					玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)					もやしと油揚げの味噌汁(減塩)					大根と油揚げの味噌汁(減塩)					玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)				
		ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス				
		B		E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S	E	P	F	Ca	S			
		748 kcal	19.9 g	20.6 g	120 mg	5.1 g	985 kcal	29.4 g	25.6 g	66 mg	6.8 g	993 kcal	15.2 g	52.6 g	163 mg	4.6 g	809 kcal	31.8 g	21.5 g	69 mg	5.8 g	750 kcal	25.8 g	26.5 g	224 mg	3.5 g	741 kcal	23.7 g	20.8 g	93 mg	2.7 g					
		645 kcal	21.5 g	18.2 g	138 mg	3.5 g	930 kcal	29.1 g	22.3 g	100 mg	6.7 g	678 kcal	24.7 g	16.2 g	216 mg	3.9 g	702 kcal	19.8 g	16.4 g	115 mg	6.6 g															

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F：脂質 Ca:カルシウム S:食塩相当量

祝前日の夕食及び土日祝の予約は、2営業日前の13：00までに売店で「食券」をお買い求めください。

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。お米は「国産米」を使用しています。