

							
学寮	1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)	1月17日 (土)	1月18日 (日)
<div>☀️</div> <div>A・B共通</div>		<div>NEW!</div> <div>ポトフ</div> <div>ほうれん草と白滝のお浸し わかめと玉葱の味噌汁(減塩)</div> <div>牛乳</div>	<div>油揚げと大根の煮付け</div> <div>キャベツとチャーシューの炒め 玉ねぎともやしの味噌汁(減塩)</div> <div>牛乳</div>	<div>春雨水餃子</div> <div>ツナとブロッコリーのマカロニサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩)</div> <div>牛乳</div>	<div>ブレンオムレツ</div> <div>炒り豆腐 キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)</div> <div>牛乳</div>	<div>ちゃんこ鍋風煮</div> <div>ハム じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩)</div> <div>牛乳</div>	<div>竹輪磯辺天</div> <div>枝豆コーンソテー わかめと玉葱の味噌汁(減塩)</div> <div>牛乳</div>
	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
	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
	栄養価 A	E 581 P 5.2 F 13.1 Ca 294 S 4.3 kcal g g mg g	E 585 P 16.2 F 15.2 Ca 259 S 2.9 kcal g g mg g	E 639 P 17.1 F 16.8 Ca 269 S 2.8 kcal g g mg g	E 573 P 17.3 F 13.0 Ca 266 S 2.7 kcal g g mg g	E 648 P 23.5 F 14.7 Ca 265 S 3.8 kcal g g mg g	E 618 P 17.3 F 16.2 Ca 304 S 2.8 kcal g g mg g
<div>☀️</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>カレー</div> <div>共通</div>		<div>ポテトコロッケ&コーンフライ</div> <div>インド風タンドリーチキン</div> <div>今日のおかずめ</div>	<div>熱盛り肉うどん</div>	<div>ケチャップオムライス</div>		<div>チキンガーリックライス</div>	<div>鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース</div>
		<div>豚ブルコギ丼</div>					
		<div>ビーフカレー</div>	<div>ポークカレー(甘口)</div>	<div>キーマカレー</div>			
		<div>ポテトの磯辺揚げ ぶどうゼリー キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>	<div>おくらとワカメの酢の物 カップヨーグルト キャベツと大根の味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>	<div>肉団子のクリーム煮 みかん缶 キャベツと玉葱の味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>	<div>わかめサラダ わらび餅 コンソメジュリアン</div> <div>ライス</div>	<div>揚げ出し豆腐 黒糖ゼリー 玉子スープ</div>	<div>ピーマンの中華和え フルーチェ ミックスオレンジ 春雨スープ</div> <div>ライス</div>
	栄養価 A	E 768 P 14.7 F 19.2 Ca 137 S 2.8 kcal g g mg g	E 712 P 28.2 F 19.0 Ca 112 S 1.7 kcal g g mg g	E 777 P 18.0 F 29.3 Ca 74 S 4.1 kcal g g mg g	E 623 P 17.7 F 16.8 Ca 106 S 4.5 kcal g g mg g	E 903 P 25.9 F 32.0 Ca 130 S 9.1 kcal g g mg g	E 736 P 29.0 F 22.0 Ca 83 S 3.3 kcal g g mg g
	B	E 567 P 14.9 F 9.9 Ca 108 S 2.5 kcal g g mg g	E 974 P 25.7 F 14.3 Ca 90 S 5.8 kcal g g mg g	E 684 P 17.2 F 27.7 Ca 78 S 5.3 kcal g g mg g	E 743 P 20.8 F 23.2 Ca 59 S 5.0 kcal g g mg g		
<div>🌙</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>共通</div>		<div>肉団子のデミタマ煮</div>	<div>卵と野菜のピーマン炒め</div>	<div>ヤンニョムチキン</div>	<div>たらざんぎ</div>	<div>チキンクリームシチュー</div>	<div>豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ</div>
		<div>ハンバーグおろしぼん酢</div>	<div>鶏もも肉の竜田揚げ</div>				
		<div>わかめのツナ炒め キャベツのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>	<div>さつま芋のきんぴらバター風味 青梗菜ともやしの中華和え 大根と油揚げの味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>	<div>ハムとひじきの中華サラダ 揚げ餃子 白菜とえのきの味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>	<div>切干大根の炒め煮 3種の豆のシーザー和え もやしとわかめの味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>	<div>焼きうどん(醤油味) ごぼうのポテトサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>	<div>カリフラワーのコンソメ煮 もやしの赤じそ和え キャベツともやしの味噌汁(減塩)</div> <div>ライス</div>
	栄養価 A	E 765 P 20.8 F 21.7 Ca 174 S 4.5 kcal g g mg g	E 725 P 15.3 F 17.9 Ca 85 S 4.7 kcal g g mg g	E 820 P 33.5 F 23.5 Ca 141 S 5.2 kcal g g mg g	E 574 P 19.3 F 8.5 Ca 123 S 3.4 kcal g g mg g	E 716 P 14.3 F 15.5 Ca 78 S 5.2 kcal g g mg g	E 678 P 17.0 F 19.1 Ca 78 S 3.3 kcal g g mg g
	B	E 600 P 20.7 F 12.0 Ca 148 S 4.5 kcal g g mg g	E 792 P 25.7 F 26.9 Ca 70 S 3.0 kcal g g mg 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
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。

祝祭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。

Weekly Menu							
学 寮	1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)	1月24日 (土)	1月25日 (日)
A・B 共通	 チーズ入りもちもち 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) 牛乳	 豚の味噌コーンバター 納豆 大根と油揚げの味噌汁(減塩) 牛乳	鶏肉団子の甘酢あん コールスローサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩) 牛乳	きのこのスクランブルエッグ ハムとブロッコリーのマヨソース もやしとインゲンの味噌汁(減塩) 牛乳	厚揚げと野菜の生姜煮 味噌ポテト キャベツと大根の味噌汁(減塩) 牛乳	ベーコン スイートエンドウのおかか和え 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) 牛乳	温泉玉子 豚挽肉とインゲンの味噌炒め じゃが芋とキャベツの味噌汁(減塩) 牛乳
	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ	A ライス・ふりかけ
	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム	B パン・ジャム
栄養価	E 522 P 14.8 F 11.5 Ca 259 S 2.2 kcal 14.1 15.7 274 2.5 g g g g g	E 631 P 9.5 F 15.4 Ca 294 S 2.6 kcal 21.9 19.6 308 2.9 g g g g g	E 642 P 17.9 F 16.4 Ca 259 S 3.1 kcal 17.2 26.3 274 3.5 g g g g g	E 706 P 18.0 F 23.7 Ca 269 S 2.5 kcal 17.3 27.9 283 2.8 g g g g g	E 687 P 19.6 F 22.5 Ca 266 S 2.8 kcal 18.9 26.7 281 3.1 g g g g g	E 546 P 16.3 F 16.5 Ca 265 S 2.6 kcal 15.6 20.7 368 2.9 g g g g g	E 592 P 20.1 F 15.0 Ca 304 S 2.4 kcal 19.4 19.2 260 2.7 g g g g g
A B カレール 共通							
	豚の南蛮焼き	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	豚キムチ炒め	ハムカツ	しらす丼	海鮮炒飯
	わかめとんこつラーメン	親子丼	イカ天ぶらうどん	かつ丼	塩ワントン麺		
	ポークカレー(甘口)	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー(甘口)	ビーフカレー		
	にらともやしのチャンプルー ブチシュー もやしとインゲンの味噌汁(減塩) ライス	きんぴらごぼう 蒟蒻オレンジゼリー コンソメジュリアン ライス	大根の柚子和え キャラメルミルクプリン わかめと玉葱の味噌汁(減塩) ライス	ワカメと玉葱の中華和え フルーツカクテル キャベツと大根の味噌汁(減塩) ライス	ミックスサラダ コーヒーゼリー わかめと玉葱の味噌汁(減塩) ライス	蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 愛玉子 春雨スープ	焼売 フルーチェ ビーチ 野菜スープ ライス
栄養価	E 728 P 22.3 F 24.4 Ca 108 S 4.3 kcal 20.9 15.1 167 8.8 g g g g g	E 711 P 24.5 F 21.1 Ca 110 S 3.2 kcal 23.3 15.2 123 5.0 g g g g g	E 704 P 24.7 F 20.6 Ca 113 S 2.3 kcal 23.8 12.7 90 5.6 g g g g g	E 613 P 15.3 F 15.6 Ca 74 S 3.6 kcal 15.6 16.8 78 5.0 g g g g g	E 664 P 16.0 F 16.4 Ca 122 S 2.4 kcal 25.0 12.3 74 7.1 g g g g g	E 549 P 21.5 F 8.0 Ca 97 S 4.9 kcal 18.3 11.9 37 3.8 g g g g g	E 720 P 19.3 F 20.9 Ca 83 S 4.6 kcal 19.4 19.2 260 2.7 g g g g g
A B 共通							
	チキンと温野菜のサルサソース	【大寒】チキンと冬野菜のジンジャーチャウダー	豚のケチャップ炒め	回鍋肉	ポークソテー オニオンソース	おでん	肉団子と春雨のスープ煮
	とんかつ	白身魚のフリット 香味トマトソース	揚げ餃子の南蛮ソース	チキンの香味揚げ			
	ほうれん草とコーンのソテー 茄子の生姜醤油 わかめと玉葱の味噌汁(減塩) ライス	根菜のグリル 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え コンソメジュリアン ライス	和風スパゲッティー 小松菜の香味浸し 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) ライス	山菜とごんにゃくのきんぴら きゅうりともやしのゆかり和え 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) ライス	ひじきと白滝の煮付け カリフラワーのピクルスゆず風味 もやしと油揚げの味噌汁(減塩) ライス	さつま揚げと人参のきんぴら 春雨の中華和え物 大根と油揚げの味噌汁(減塩) ライス	ペンネナポリタン 切干大根の青じそ和え 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) ライス
	E 914 P 44.4 F 37.7 Ca 64 S 2.9 kcal 14.8 22.1 94 2.2 g g g g g	E 718 P 23.3 F 17.9 Ca 174 S 3.8 kcal 21.1 24.0 148 2.7 g g g g g	E 629 P 19.3 F 9.0 Ca 85 S 3.9 kcal 20.0 48.3 70 5.3 g g g g g	E 696 P 24.4 F 18.2 Ca 141 S 6.5 kcal 25.7 20.1 127 4.2 g g g g g	E 715 P 24.5 F 19.3 Ca 123 S 5.2 kcal 24.9 17.7 78 4.3 g g g g g	E 717 P 24.9 F 17.7 Ca 78 S 4.3 kcal 19.4 20.2 78 5.6 g g g g g	E 766 P 19.4 F 20.2 Ca 78 S 5.6 kcal 19.4 20.2 78 5.6 g g g g 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

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。

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。

Weekly Menu							
学寮	1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)	1月31日 (土)	2月1日 (日)
<div> </div> <div>A・B共通</div>	<div> ウィンナー(2本) ポテトの醤油バター風味 大根とわかめの味噌汁(減塩) 牛乳 </div>	<div> 五目巾着の煮物 青梗菜のゆず醤油 もやしとインゲンの味噌汁(減塩) 牛乳 </div>	<div> 和風スクランブル 白菜と挽肉の炒め煮 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) 牛乳 </div>	<div> コーンフライ 蒸し鶏とごぼうのマヨ和え キャベツと大根の味噌汁(減塩) 牛乳 </div>	<div> ブレーンオムレツ <div>NEW!</div> ニンジンとチリメンジャコのキンピラ キャベツと玉葱の味噌汁(減塩) 牛乳 </div>	<div> チリコンカン 小松菜とえのきのみぞれ和え 大根と油揚げの味噌汁(減塩) 牛乳 </div>	<div> 目玉焼き ウインナーと野菜のソテー キャベツと玉葱の味噌汁(減塩) 牛乳 </div>
	<div> ライス・ふりかけ パン・ジャム </div>	<div> ライス・ふりかけ パン・ジャム </div>	<div> ライス・ふりかけ パン・ジャム </div>	<div> ライス・ふりかけ パン・ジャム </div>	<div> ライス・ふりかけ パン・ジャム </div>	<div> ライス・ふりかけ パン・ジャム </div>	<div> ライス・ふりかけ パン・ジャム </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>
<div> </div> <div>A</div> <div>B</div> <div>カレー</div> <div>共通</div>	<div> 鶏五目炒り豆腐の磯辺あん 塩コーンラーメン ポークカレー(甘口) いんげんの辛子醤油 たいやき じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> 麻婆豆腐 チキンの衣揚げ デミマヨソース チキンカレー 春巻 蒟蒻オレンジゼリー わかめスープ ライス </div>	<div> 茄子味噌炒めと餃子 【香川】しっぽくうどん キーマカレー 野菜かき揚げ 杏仁フルーツ キャベツと大根の味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> 鶏肉とキャベツのガリパタ炒め 中華丼 ポークカレー(甘口) ブロッコリーのナムル いちごゼリー もやしとわかめの味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> 豚の生姜焼き クリームミートソーススパゲティ ビーフカレー ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え グレープフルーツゼリー じゃが芋とわかめの味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> ツナコーンピラフ じゃが芋の甘辛炒め フルーチェ ミックスベリー コンソメジュリアン 白菜のお浸し 三色寒天ゼリー 大根とわかめの味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> 豚塩カルピ丼 鶏五目炒り豆腐の磯辺あん 塩コーンラーメン ポークカレー(甘口) いんげんの辛子醤油 たいやき じゃが芋と玉葱の味噌汁(減塩) ライス </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>
<div> </div> <div>A</div> <div>B</div> <div>共通</div>	<div> 豚肉のねぎ塩焼き クリスピーチキン もやしとホウレン草のカレーチャプチェ ハムとひじきの中華サラダ キャベツと油揚げの味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め ヒレカツ いんげんとベーコンのソテー おくらとえのきのお浸し キャベツと大根の味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> 豚肉と大根の炒め煮 鶏もも肉のこがし味噌焼き 白滝ときのこのピリ辛炒め 蓮根と玉葱のマヨ和え もやしとわかめの味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> 鶏肉団子の野菜あんかけ チキン南蛮 炒り豆腐 香味野菜の青じそ風味 キャベツとわかめの味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> 煮込みハンバーグ 豚と野菜のビーフン 海藻と玉ねぎの梅おかか和え キャベツと大根の味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> アジの竜田揚げ 香味ソース 厚揚げと青菜の煮物 スパゲティーサラダ 玉葱と油揚げの味噌汁(減塩) ライス </div>	<div> メンチカツ 洋食屋風 春雨ともやしの炒め物 ブロッコリーとコーンの辛子マヨネーズ もやしとわかめの味噌汁(減塩) ライス </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>
	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>	<div> 栄養価 A B </div>

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

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。

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。