

Weekly Menu							
学 寮	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)	2月8日 (日)
 <b>A・B共通</b>	<b>ミートオムレツ</b> ハムと野菜のカレー炒め 玉葱と油揚げの味噌汁（減塩） 牛乳	<b>チキンナゲット</b> ひじきと枝豆の煮物 豆腐とわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	<b>ホウレン草のスクランブルエッグ</b> 青梗菜とえのきのお浸し マカロニと野菜のスープ 牛乳	<b>そぼろ肉じゃが</b> ほうれん草とコーンのソテー キャベツと玉葱の味噌汁（減塩） 牛乳	<b>豚野菜炒め</b> かぼちゃとブロッコリーのサラダ 春雨スープ 牛乳	<b>野菜卵焼き</b> 和風マカロニサラダ キャベツともやしの味噌汁（減塩） 牛乳	<b>温泉玉子</b> キャベツと筍の炒め煮 大根と油揚げの味噌汁（減塩） 牛乳
	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
	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 531 P 17.6 F 13.7 Ca 259 S 2.1 kcal g mg g B 449 18.4 18.0 274 2.7 kcal g mg g	E 569 P 8.1 F 15.8 Ca 294 S 2.8 kcal g mg g 488 22.5 20.1 308 3.4 kcal g mg g	E 536 P 16.1 F 16.1 Ca 259 S 2.5 kcal g mg g 454 16.9 20.4 274 3.1 kcal g mg g	E 507 P 15.3 F 11.2 Ca 269 S 2.3 kcal g mg g 426 16.1 15.5 283 2.9 kcal g mg g	E 562 P 17.8 F 16.4 Ca 266 S 3.1 kcal g mg g 480 18.6 20.7 281 3.7 kcal g mg g	E 695 P 23.9 F 23.9 Ca 265 S 2.3 kcal g mg g 614 24.7 28.2 368 2.9 kcal g mg g	E 544 P 21.4 F 16.3 Ca 304 S 2.4 kcal g mg g 462 22.2 20.6 260 3.0 kcal g mg g
 <b>A</b> <b>B</b> <b>カレー共通</b>	<b>ポテトコロッケ&amp;チキンカツ</b>	<b>鶏肉の生姜焼き</b>	<b>ブルコギボーク</b>	<b>チキンとキャベツのコンソメ煮</b>	<b>クリームミートソースパグティ</b>	<b>ソース焼きそば</b>	<b>牛肉と野菜のすき焼き丼</b>
	味噌タンメン	中華丼		ハヤシライス	味噌とんかつ		
	ボークカレー（甘口）	キーマカレー		ボークカレー（甘口）	チキンカレー		
	肉団子の旨煮 たいやき 大根とわかめの味噌汁（減塩） ライス	海藻とオニオンのマリネサラダ 蒟蒻ピーチゼリー もやしとインゲンの味噌汁（減塩） ライス	きゅうりともやしのピリ辛和え グレープフルーツゼリー じゃが芋とキャベツの味噌汁（減塩） ライス	春巻 大学芋 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	大根の塩昆布和え 杏仁フルーツ 野菜スープ ライス	おくらのわさび醤油 フルーチェ イチゴ もやしと人参のスープ ライス	餃子 紫芋まんじゅう わかめと玉葱の味噌汁（減塩） ライス
	栄養価 A E 1,126 P 21.8 F 50.2 Ca 142 S 2.9 kcal g mg g B 1,050 27.3 15.5 189 10.7 kcal g mg g 734 16.9 15.3 52 5.1 kcal g mg g	E 723 P 26.1 F 19.3 Ca 108 S 4.2 kcal g mg g 653 16.3 11.6 120 6.1 kcal g mg g 636 14.6 11.6 34 5.2 kcal g mg g	E 672 P 18.6 F 13.7 Ca 117 S 2.3 kcal g mg g 1,043 20.6 35.5 78 5.0 kcal g mg g 844 15.7 27.2 59 4.7 kcal g mg g	E 892 P 27.8 F 30.6 Ca 74 S 6.5 kcal g mg g 1,043 20.6 35.5 78 5.0 kcal g mg g 844 15.7 27.2 59 4.7 kcal g mg g	E 1,034 P 23.2 F 19.2 Ca 188 S 5.3 kcal g mg g 772 17.4 21.1 74 3.4 kcal g mg g 596 12.7 12.2 37 3.9 kcal g mg g	E 953 P 24.3 F 16.5 Ca 105 S 4.4 kcal g mg g 658 19.5 17.0 83 4.2 kcal g mg g	E 658 P 19.5 F 17.0 Ca 83 S 4.2 kcal g mg g
 <b>A</b> <b>B</b> <b>共通</b>	<b>水餃子の五目あん</b>	<b>イボシ青のりフライ</b>	<b>鶏すき煮</b>	<b>うな丼</b>	<b>麻婆豆腐</b>	<b>白身魚のマヨネーズチーズ焼き</b>	<b>かつ煮</b>
	油淋鶏（鶏唐揚げ香味ソース）						
	ジャーマンポテト 切干大根の青じそ和え わかめスープ ライス	あんかけ豆腐 もやしときくらげの中華和え キャベツと油揚げの味噌汁（減塩） ライス	五目豆 ブロッコリーのカレーマヨ和え 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	おくらの梅おかか和え 蒟蒻ぶどうゼリー 麩と三つ葉のすまし汁 ライス	キャベツとハムの炒め 揚げ茄子のオリーブ和え キャベツと大根の味噌汁（減塩） ライス	根菜の田舎風 蒸し鶏と胡瓜の梅和え 大根とわかめの味噌汁（減塩） ライス	ケチャップスパゲッティー 青菜と白菜のぼん酢がけ キャベツともやしの味噌汁（減塩） ライス
	栄養価 A E 794 P 17.0 F 20.9 Ca 64 S 4.7 kcal g mg g B 928 31.6 35.4 94 5.4 kcal g mg g	E 838 P 30.4 F 28.3 Ca 174 S 3.5 kcal g mg g	E 868 P 38.5 F 28.5 Ca 85 S 4.6 kcal g mg g	E 771 P 32.2 F 23.4 Ca 141 S 3.7 kcal g mg g	E 755 P 23.8 F 26.8 Ca 123 S 6.2 kcal g mg g	E 763 P 30.8 F 27.6 Ca 78 S 3.5 kcal g mg g	E 857 P 24.6 F 24.4 Ca 78 S 4.4 kcal 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。

学 寮		2月9日 （月）	2月10日 （火）	2月11日 （水）	2月12日 （木）	2月13日 （金）	2月14日 （土）	2月15日 （日）
 A・B 共通		照焼き肉団子 小松菜とひじきのお浸し キャベツとわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	鯖の塩焼き ほうれん草とマカロニのクリーム煮 もやしと油揚げの味噌汁（減塩） 牛乳	ウィンナー（2本） ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	トマトスクランブル 白菜とチャーシューの炒め 大根と油揚げの味噌汁（減塩） 牛乳	ハンバーグ 人参のナムル じゃが芋とわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	豚の味噌コーンバター ひじきと白滝の煮付け 豆腐とわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	チーズチキンフライ 厚揚げとキャベツの味噌炒め マカロニと野菜のスープ 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 558 kcal P 18.2 g F 14.7 g Ca 259 mg S 2.7 g B 476 kcal P 19.0 g F 19.0 g Ca 274 mg S 3.3 g	E 821 kcal P 19.9 g F 39.2 g Ca 294 mg S 3.4 g B 567 kcal P 28.8 g F 38.5 g Ca 308 mg S 3.3 g	E 601 kcal P 20.7 g F 21.2 g Ca 259 mg S 2.5 g B 519 kcal P 21.5 g F 25.5 g Ca 274 mg S 3.1 g	E 607 kcal P 22.1 g F 22.6 g Ca 269 mg S 2.1 g B 526 kcal P 22.9 g F 26.9 g Ca 283 mg S 2.7 g	E 526 kcal P 17.9 g F 12.6 g Ca 266 mg S 2.4 g B 444 kcal P 18.7 g F 16.9 g Ca 281 mg S 3.0 g	E 576 kcal P 19.3 g F 17.2 g Ca 265 mg S 2.8 g B 495 kcal P 20.1 g F 21.5 g Ca 368 mg S 3.4 g	E 640 kcal P 20.3 g F 23.5 g Ca 304 mg S 2.5 g B 558 kcal P 21.1 g F 27.8 g Ca 260 mg S 3.1 g
 A B カレー 共通		全週お休み						
		豚甘辛炒め	ホキの中華香味ソース	ポークデミシチュー	豚とチンゲン菜の塩レモン炒め	蒸し鶏のトマトソースパスタ	鶏肉きんぴら丼	チャーハンWITH肉そぼろ
			たれかつ丼		親子丼	ビックメンチカツ		
		チキンカレー		ポークカレー（甘口）	ポークカレー（甘口）			
 A B カレー		焼売 フルーチェ ミックスオレンジ 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	山菜とこんにゃくのきんぴら いちごゼリー キャベツとわかめの味噌汁（減塩） ライス	小松菜のお浸し みだらし白玉 じゃが芋と玉葱の味噌汁（減塩） ライス	海藻と玉ねぎの梅おかか和え 蒟蒻ぶどうゼリー わかめと玉葱の味噌汁（減塩） ライス	緑野菜のシーザーサラダ 【バレンタイン】チョコバリオン風 コンソメジュリアン ライス	湯豆腐（生姜あん） カップヨーグルト キャベツと油揚げの味噌汁（減塩） ライス	春雨サラダ ブチシュー わかめスープ ライス
	栄養価 A	E 729 kcal P 23.8 g F 18.4 g Ca 113 mg S 4.1 g	E 580 kcal P 20.4 g F 6.2 g Ca 108 mg S 4.9 g	E 831 kcal P 24.0 g F 16.6 g Ca 145 mg S 3.3 g	E 675 kcal P 22.0 g F 15.6 g Ca 74 mg S 2.8 g	E 1,017 kcal P 30.8 g F 11.2 g Ca 189 mg S 4.5 g	E 1,134 kcal P 34.7 g F 19.7 g Ca 118 mg S 3.7 g	E 1,047 kcal P 25.9 g F 19.9 g Ca 83 mg S 6.1 g
	B	928 kcal P 17.8 g F 34.6 g Ca 133 mg S 5.3 g	928 kcal P 17.8 g F 34.6 g Ca 133 mg S 5.3 g	762 kcal P 31.5 g F 19.4 g Ca 78 mg S 5.1 g	762 kcal P 31.5 g F 19.4 g Ca 78 mg S 5.1 g	1,040 kcal P 23.8 g F 44.0 g Ca 74 mg S 3.1 g	1,040 kcal P 23.8 g F 44.0 g Ca 74 mg S 3.1 g	
		637 kcal P 13.2 g F 12.3 g Ca 34 mg S 4.2 g	637 kcal P 13.2 g F 12.3 g Ca 34 mg S 4.2 g	645 kcal P 14.3 g F 12.1 g Ca 59 mg S 4.2 g	645 kcal P 14.3 g F 12.1 g Ca 59 mg S 4.2 g	714 kcal P 16.1 g F 17.9 g Ca 37 mg S 5.1 g	714 kcal P 16.1 g F 17.9 g Ca 37 mg S 5.1 g	
 A B 共通 栄養価 A B		豚肉のクリーム煮	ハンバーグデミグラスソース	肉じゃが	一口餃子の磯辺揚げ	チキンのツナマヨ焼き	ハムカツと玉子サラダフライ	鶏の唐揚げ
					とんてき（四日市）			
		豚と野菜のビーフン キャベツのゆず和え わかめと玉葱の味噌汁（減塩） ライス	カリフラワーのコンソメ煮 スイートエンドウのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁（減塩） ライス	ペンネボリタン ブロッコリーとパプリカのナムル 大根とわかめの味噌汁（減塩） ライス	いんげんと茄子の炒め煮 小松菜のなめ茸おろし キャベツともやしの味噌汁（減塩） ライス	こんにゃくと野菜の煮物 おくらとワカメの酢の物 大根と油揚げの味噌汁（減塩対策） ライス	ソース焼きそば きゅうりの和風ピクルス もやしとわかめの味噌汁（減塩） ライス	味噌ポテト 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス
	栄養価 A	E 430 kcal P 21.4 g F 23.1 g Ca 64 mg S 3.4 g	E 211 kcal P 13.8 g F 8.1 g Ca 174 mg S 2.9 g	E 404 kcal P 13.6 g F 15.7 g Ca 85 mg S 4.1 g	E 611 kcal P 10.6 g F 46.6 g Ca 141 mg S 3.5 g	E 595 kcal P 25.5 g F 42.3 g Ca 123 mg S 4.0 g	E 498 kcal P 15.7 g F 26.7 g Ca 78 mg S 4.0 g	E 560 kcal P 25.1 g F 38.4 g Ca 78 mg S 2.3 g
B				451 kcal P 20.8 g F 28.6 g Ca 127 mg S 4.7 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。

  							
学 寮	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)	2月22日 (日)
 <b>A・B共通</b>	<b>照り焼きハンバーグ</b> ソーセージとキャベツのフレンチサラダ コーンと玉葱のスープ 牛乳	<b>豚野菜炒め</b> さつま芋サラダ キャベツとわかめの味噌汁（減塩） 牛乳	<b>ベーコンフライ</b> さつま揚げと人参のきんぴら キャベツともやしの味噌汁（減塩） 牛乳	<b>きのこのスクランブルエッグ</b> 小松菜とコーンの煮浸し わかめと玉葱の味噌汁（減塩） 牛乳	<b>ピーマン肉詰めフライ</b> マカロニサラダ もやしと人参のスープ 牛乳	<b>ブレンオムレツ</b> 蒸し鶏のコールスローサラダ わかめと玉葱の味噌汁（減塩） O	
	<b>A</b> 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>B</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	
 <b>A・B共通</b>	E 599 P 19.2 F 19.7 Ca 259 S 3.6 kcal g g mg g	E 535 P 5.1 F 13.4 Ca 294 S 2.9 kcal g g mg g	E 662 P 17.4 F 27.1 Ca 259 S 2.2 kcal g g mg g	E 540 P 17.6 F 17.9 Ca 269 S 2.2 kcal g g mg g	E 630 P 15.4 F 23.3 Ca 266 S 1.8 kcal g g mg g	E 109 P 4.2 F 6.1 Ca 265 S 1.9 kcal g g mg g	
	<b>B</b> 517 20.0 24.0 274 4.2 kcal g g mg g	454 18.5 17.7 308 3.5 kcal g g mg g	580 18.2 31.4 274 2.8 kcal g g mg g	459 18.4 22.2 283 2.8 kcal g g mg g	549 16.2 27.6 281 2.4 kcal g g mg g	109 4.2 6.1 368 1.9 kcal g g mg g	
 <b>A・B共通</b> <b>カレー</b>	<b>インド風タンドリーチキン</b> もやしあんかけ味噌ラーメン ボークカレー（甘口） フライドポテト 蒟蒻オレンジゼリー もやしと人参のスープ ライス	<b>八宝菜</b> <b>ロコモコハンバーグ 温玉 添え</b> <b>チキンカレー</b> もやしとほうれん草のナムル 青りんごゼリー コンソメジュリアン ライス	<b>肉団子のデミタマ煮</b> <b>カレーうどん</b> <b>ビーフカレー</b> きゅうりの生姜醤油 ピーチ寒天ゼリー キャベツと油揚げの味噌汁（減塩） ライス	<b>ポークチャップ</b> <b>クリスピーチキン</b> <b>ポークカレー（甘口）</b> ミックスピーンズのマリネ フルーツ白玉 コンソメジュリアン ライス	<b>鯖の味噌煮</b> <b>豚塩カルピ丼</b> <b>キーマカレー</b> ポテトの醤油バター風味 チョコランヂクレープ キャベツとえのきの味噌汁 ライス		
	E 891 P 32.0 F 25.5 Ca 131 S 2.5 kcal g g mg g	E 624 P 15.8 F 8.9 Ca 115 S 4.3 kcal g g mg g	E 801 P 20.6 F 20.4 Ca 132 S 3.1 kcal g g mg g	E 737 P 25.2 F 17.8 Ca 74 S 3.6 kcal g g mg g	E 1,043 P 31.9 F 33.2 Ca 149 S 6.9 kcal g g mg g		
	<b>B</b> 1,028 22.7 16.0 187 7.5 kcal g g mg g	1,052 29.7 15.5 191 3.5 kcal g g mg g	930 20.2 7.7 90 6.4 kcal g g mg g	926 28.0 29.8 78 3.7 kcal g g mg g	761 20.8 27.6 74 2.7 kcal g g mg g		
	<b>カレー</b> 708 12.3 13.1 52 4.1 kcal g g mg g	629 12.9 11.9 34 4.3 kcal g g mg g	660 13.9 13.1 73 3.7 kcal g g mg g	681 13.9 12.4 59 4.9 kcal g g mg g	673 16.3 13.6 37 4.9 kcal g g mg g		
 <b>A・B共通</b>	<b>【字部】チキンチキンごぼろ</b> <b>豚ロースの竜田揚げ</b> 竹輪の味噌だれ 大根とツナのおかか和え キャベツと油揚げの味噌汁（減塩） ライス	<b>シューマイのピリ辛野菜あんかけ</b> <b>鶏もも肉の衣揚げ 薬味ソース</b> 花野菜のコンソメ煮 竹輪とわかめの和風マヨ和え 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	<b>チキンクリームシチュー</b> <b>ポテトコロッケ&amp;目玉焼きフライ</b> 揚げ茄子の葱ソース 青梗菜ともやしの中華和え 玉葱と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	<b>豚の粗挽きペッパー焼き</b> <b>鶏の照り焼き</b> さつま芋と大根の煮物 キャベツとオクラの塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁（減塩） ライス	<b>チキンのデミタマやわらか煮</b> 大豆の甘辛絡め いんげんの和風マスタード和え もやしとわかめの味噌汁（減塩） ライス		
	<b>A</b>						
	<b>B</b>						
	E 1,130 P 36.1 F 53.4 Ca 64 S 4.4 kcal g g mg g	E 808 P 24.0 F 19.6 Ca 174 S 6.4 kcal g g mg g	E 849 P 25.0 F 29.9 Ca 85 S 5.1 kcal g g mg g	E 670 P 24.0 F 18.7 Ca 141 S 4.8 kcal g g mg g	E 814 P 31.0 F 23.0 Ca 123 S 4.7 kcal g g mg g		
	<b>B</b> 760 29.9 22.9 94 3.1 kcal g g mg g	1,243 34.1 66.6 148 4.9 kcal g g mg g	1,092 20.5 54.4 70 4.8 kcal g g mg g	711 31.2 20.1 127 5.5 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。