



夕食の主菜は、「A」「B」のどちらかを選択できますが
数に限りがあり選択できない場合もあります。

日	月	曜日	朝食	昼食	夕食		1日分 Kcal					
					主菜	副菜						
<閉寮期間>												
1	2	3	4	5	木	鶏の味噌焼き 野菜サラダ ご飯 味噌汁 牛乳	豚のサムジャン丼 若芽ともやしのナムル 玉子スープ	定食	鯖のチーズ焼き	焼売 ババロアシュークリーム じゃが芋のサブジ エリンギのおろしポン酢	935	2,853
6	金	ウインナーソテー パターコーン パンorご飯 春雨スープ 牛乳	海老と野菜の塩炒め 春巻き 法蓮草のイタリアン和え ザーサイ炒め 中華クラゲ ご飯	弁当	天丼	だご汁 胡瓜の浅漬け	3,026					
7	土	アジの味噌焼き 厚焼き玉子 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	豚の生姜焼き ポテトサラダ ご飯 味噌汁	定食	Welcome★メニュー		3,351					
8	日	肉団子のチリソース 若芽とじゃこのポン酢和え ご飯 中華スープ 牛乳	明太子スパゲティ グリーンサラダ オニオンスープ パゲット	定食	オムライス	野菜サラダ コロケ	2,984					
9	月	ジャーマンポテト アセロラフルーツポンチ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	クレイジーソルトチキン 野菜炒め ウインナーのミートソース和え 胡麻団子 高菜炒め ご飯	弁当	豚肉のスタミナ焼き	キャベツと塩昆布の和え物 竹輪サラダ天	2,863					
10	火	麻婆春雨 胡瓜の中華和え ご飯 味噌汁 ヤクルト	サケの塩焼き メンチカツ たこ焼き 青梗菜とハムの炒め ピリ辛もやし ご飯	弁当	肉豆腐	しめじとウインナーのソテー ゆで玉子と豆のマスタード和え	2,987					
11	水	目玉焼き オニオンリング パンorご飯 ミネストローネ 牛乳	煮込みハンバーグ 焼きそば コーンサラダ 竹輪の明太バター炒め パインシロップ漬け ご飯	弁当	豚カツ	冷奴 茄子の味噌炒め	3,016					
12	木	ハムと野菜のカレー炒め 温泉卵 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	ミックスフライ チャプチェ 小松菜のお浸し もやしと揚げの塩炒め 胡瓜の浅漬け ご飯	弁当	A 鶏の甘酢あんかけ B ホッケの開き	焼きビーフン	2,944 2,860					
13	金	ミートボール アスパラのソテー パンorご飯 野菜スープ 牛乳	鶏肉のパン粉焼き ナポリタン 錦糸焼売 蟹蒲ともやしの和え物 五色なます ご飯	弁当	牛丼	とろろ芋 カクテキ	2,969					
14	土	サケ入り雑炊 しめじの胡麻和え オレンジ 牛乳	ドライカレー オムレツ 野菜サラダ コンソメスープ	定食	チキンソテー	エリンギのピリ辛炒め スパゲティサラダ	2,871					
15	日	筑前煮 法蓮草のお浸し ご飯 味噌汁 ヤクルト	知床鶏だし塩ラーメン 餃子 炒飯	定食	ビビンバ	チヂミ 杏仁豆腐	3,046					
16	月	ベーコンスクランブルエッグ 野菜サラダ パンorご飯 きのことスープ 牛乳	牛焼肉 竹輪の磯辺揚げ きのことバター醤油 ツナとキャベツの和え物 金時豆 ご飯	弁当	サバの塩焼き	肉じゃが 茶碗蒸し	2,988					
17	火	厚揚げの肉味噌かけ 金平ゴボウ ご飯 すまし汁 牛乳	海老フライ つくね ニラと挽肉の炒め 焼豚と葱のマリネ 昆布の佃煮 ご飯	弁当	県産鶏肉の唐揚げ	野菜マリネ 和菓子	3,020					
18	水	ポトフ パンプキンサラダ パンorご飯 牛乳	回鍋肉 ホキのフリッター 桃まん チーズサラダ ナムル ご飯	弁当	ビーフカレー	シーザーサラダ アスパラのガーリックソテー	2,855					
19	木	具沢山味噌汁 竹輪の胡麻煮 ご飯 ヨーグルト	鶏肉の味噌焼き 麻婆茄子 大豆の五目和え 小籠包 法蓮草のおかか和え ご飯	弁当	白身魚の四川あんかけ	トッポギ ささみと胡瓜の和え物	2,991					
20	金	南瓜挽肉サンドフライ 水菜サラダ コーンフレークorご飯 チーズコンソメスープ 牛乳	豚の山賊焼き 塩焼きそば コールスローサラダ きのこのソテー 切干大根煮 ご飯	弁当	A 坦々スープかけご飯 B サバほぐしのだしかけご飯	野菜のかき揚げ	2,849 2,817					
21	土	肉野菜炒め 蟹蒲の和え物 ご飯 味噌汁 牛乳	海老チリ 鰯の西京焼き 若芽と玉葱の中華和え マカロニサラダ 筍の土佐煮 ご飯	弁当	チキンカツ	法蓮草とツナの和え物 チーズドッグ	3,023					
22	日	アジの幽庵焼き もやしの胡麻和え ご飯 味噌汁 ヤクルト	ロコモコ丼 ミニパスタ パンプキンスープ フルーチェ	定食	ゴボウ天うどん	帆立の玉子とじ かしわご飯	2,939					
23	月	ロールキャベツ ミニサラダ パンorご飯 牛乳	照焼きチキン丼 野菜サラダ 味噌汁	定食	麻婆豆腐	点心セット 春雨サラダ	2,857					
24	火	アジナゲット ひじき煮 ご飯 味噌汁 牛乳	ビーフジージャー グラタン ゴボウサラダ ブロッコリーのマスタードマヨ和え 蟹蒲ロール ご飯	弁当	ハヤシライス	サラダバイキング	3,028					
25	水	セルフサンドイッチ ツナサラダ コーンスープ 牛乳	アジフライ チリコンカン 竹輪の和風炒め 鳥賊と若芽の酢味噌和え じゃこと大根葉のおろし和え ご飯	弁当	焼肉丼	チョレギサラダ 胡瓜のピリ辛漬け	3,144					
26	木	ミートインオムレツ ウインナーソテー ご飯 味噌汁 ジョア	タンドリーチキン 焼売 茄子の甘酢醤油 春雨サラダ みかんシロップ漬け ご飯	弁当	A 鶏天 B サケのホイル焼き	厚揚げのピザ焼き	2,984 2,873					
27	金	ハムカツ トマトサラダ ワッフル パンプキンスープ 牛乳	ポーケケチャップ 帆立フライ もやしのカレー風味 海老の鹿の子団子 青梗菜としめじのラー油和え ご飯	弁当	葱塩カルビ丼	法蓮草のお浸し 蓮根の甘辛漬け	2,996					
28	土	牛肉の白滝煮 とろろ芋 ご飯 味噌汁 牛乳	白身魚の七味マヨ焼き コロケ ウィナーズスクランブル 鳥賊のピリ辛塩炒め 白桃シロップ漬け ご飯	弁当	勝ち飯! ガリバタ鶏定食		2,879					
29	日	梅茶漬け 厚焼き玉子 バナナ ヨーグルト	体育祭弁当		豚角煮	選べる副菜	2,883					
30	月	クリームシチュー コーンソテー パンorご飯 アップルジュース	ぶっかけうどん 天ぷら かしわご飯	定食	牛肉の胡麻だれ	ミニそば 法蓮草とコーンのバター醤油	2,950					

イベントメニュー

- * 仕入れ食材の都合により、一部献立が変更される場合がありますのでご了承ください。
- * ワッフル、セルフサンドイッチ以外の月、水、金パンの日の朝食は、ご飯かパンが選べます。
4/20の朝食は、コーンフレークかご飯が選べます。
- * 4/22の夕食は主菜や副菜等にボリュームがある為、主食を副菜に記載しています。
- * 4/14,29の朝食の主食は主菜も含めた量となる為、主菜として記載しています。

- 7日(土) 夕食: ウェルカムメニュー★☆☆
- 17日(火) 夕食: 唐津の日♪県産の鶏肉を使って唐揚げを提供します!
- 19日(木) 夕食: 4月生まれお誕生日の寮生はケーキ付き(〇)
- 24日(火) 夕食: サラダバイキング♪
- 28日(土) 夕食: 男子フィギュアスケート世界大会王者 羽生 結弦 選手
が実際に食べた「勝ち飯®」を再現!
体育祭へ向けて力をつけよう♪
- 29日(日) 昼食: 体育祭弁当

★食記念日(*^^*)★

- 4日: シシリアンライスの日
- 14日: オレンジの日
- 19日: 良い胡瓜の日

ギネスブックにはなんと胡瓜が「世界一栄養がない野菜」として堂々1位に挙げられているんです。しかし、胡瓜には利尿作用があり、体内から余分なナトリウムを除いてくれる為、老廃物を輩出し、むくみ解消などの効果があります。