



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。

	朝食	昼食	夕食		1日分 Kcal	
			主菜	副菜		
1 火	イワシの蒲焼き 金平ゴボウ ご飯 味噌汁 牛乳	フィッシュバーガー トマトサラダ フルーツポンチ オニオンスープ	定食	マカロニグラタン	きのこのソテー 春野菜のイタリアン和え	3,155
2 水	ホットドッグ ミートボール コンソメスープ 牛乳	お好み焼き 和風サラダ ミニ焼きそば 味噌汁	定食	天ぷら盛り合わせ	茶碗蒸し 胡瓜の浅漬け	3,026
3 木	にゅうめん 法蓮草のお浸し 胡瓜のおかか和え フルーツジュース	メキシカンピラフ 玉子サラダ 野菜スープ	定食	海老マヨ	焼きビーフン 杏仁豆腐	3,065
4 金	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ パンorご飯 ミネストローネ 牛乳	台湾風混ぜそば 春巻 炒飯 中華スープ	定食	A 野菜かき揚げ丼	胡瓜とささみの中華和え	2,945
				B 鯖のみぞれ煮		2,849
5 土	具沢山豚汁 ひじき煮 厚焼き玉子 ご飯 牛乳	フランスパンサンド カラフルサラダ ポタージュース	定食	お子様セット	コーンサラダ 柏餅	3,394
6 日	ウイナーソテー ミニサラダ ご飯 味噌汁 牛乳	油淋鶏 ナムル ご飯 玉子スープ	定食	四色丼	コロケ 春雨サラダ	2,799
7 月	チーズスクランブル アロエデザート パンorご飯 野菜スープ 牛乳	豚肉のスタミナ炒め 干草焼き ゴボウサラダ たこ焼き 青梗菜としめじのラー油和え ご飯	弁当	ちゃんぽん	竹輪サラダ天 トマトサラダ	2,913
8 火	揚げ出し豆腐 法蓮草の挽肉和え ご飯 味噌汁 オレンジジュース	アジフライ チャブチェ 丸たんと野菜の炒め 鳥賊の酢味噌和え 白桃シロップ漬け ご飯	弁当	鶏肉チャーシュー	蓮根の甘辛漬け スパゲティサラダ	2,895
9 水	ポトフ パンプキンサラダ パンorご飯 牛乳	牛カルビ カニクリームコロケ ザーサイの炒め キャベツの酢の物 法蓮草の胡麻和え ご飯	弁当	豚カツ	じゃが芋のそぼろあんかけ もずく酢	3,154
10 木	朝カレー 五目煮 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	サバの竜田揚げ 照り焼きつくね 白滝明太炒め 若芽と玉葱の中華和え しらすと大根菜の和え物 ご飯	弁当	親子丼		2,846
				ミニうどん 白玉あんこ		
11 金	南瓜サンドフライ ウイナーソテー パンorご飯 ポタージュース 牛乳	鶏肉の青のりパン粉焼き 麻婆春雨 炒り豆腐 小松菜と帆立のお浸し ミニケーキ ご飯	弁当	A 牛肉の胡麻ダレかけ	茄子の味噌炒め	2,763
				B サケフライ		2,961
12 土	蟹入り雑炊 若芽の甘酢和え オレンジ 牛乳	ミックスフライ 焼きちゃんぽん ツナサラダ ウイナースクランブル 筍の土佐煮 ご飯	弁当	豚の生姜焼き	ポテトサラダ アセロラゼリー	2,889
13 日	ミートインオムレツ フルーツヨーグルト ご飯 野菜スープ 牛乳	豚塩カルビ丼 キムチ冷奴 味噌汁	定食	すき焼き煮		2,873
				笹蒲鉾の天ぷら 帆立の生姜醤油		
14 月	ジャーマンポテト カラフルサラダ パンorご飯 チーズコンソメスープ 牛乳	牛焼肉オニオソース メンチカツ 法蓮草のお浸し ブロックリーのマヨ和え 五色なます ご飯	弁当	穴子ちらし寿司	揚げ焼売 しめじのガーリックソテー	2,933
15 火	アジの味噌焼き 冷奴 ご飯 味噌汁 ヤクルト	酢豚 春雨と挽肉の炒め煮 ミニ肉まん 茄子の中華甘酢漬け みかんシロップ漬け ご飯	弁当	チキンカツ	キシュ 季節のフルーツ	3,126
16 水	ウイナーソテー ミニサラダ ホットケーキ コンソメスープ 牛乳	タツカルビ 白身魚のマヨネーズ焼き 五目和え もやしと揚げの炒め 小松菜のおかか和え ご飯	弁当	豚キムチ	トッポギ 春雨の中華和え	3,043
17 木	竹輪の胡麻煮 和風盛り合わせ 味噌汁 ご飯 牛乳	海老フライ チリコンカン ハムの炒めもの 野菜ナムル 切干大根煮 ご飯	弁当	サバの塩焼き	肉じゃが 冷奴	3,007
18 金	セルフサンドイッチ ツナマヨ和え コンソメスープ ジョア	ポーケケチャップ グラタン もやしのカレー風味和え 法蓮草ソテー 蟹蒲ロール ご飯	弁当	佐賀県産鶏の唐揚げ	青梗菜の炒め物 胡瓜と若布の酢の物	2,994
19 土	麻婆春雨 オレンジ ご飯 味噌汁 牛乳	五目中華丼 キスの揚げ出し 杏仁豆腐 中華スープ	定食	牛丼	チーズフライ カクテキ	3,165
20 日	目玉焼き カラフルサラダ ご飯 味噌汁 牛乳	ラーメン 餃子 炒飯	定食	ミートドリア		3,084
				野菜のべべロンチーノ グリーンサラダ		
21 月	ハムカツ 玉葱サラダ コンフレークorご飯 オニオンスープ 牛乳	海老チリ 焼売 ウイナーマリネ 鳥賊のピリ辛塩炒め オクラのおかか和え ご飯	弁当	A ポークグリル	ペンネアラビアータ	2,784
				B 白身魚のフライ		2,855
22 火	野菜炒め フルーツヨーグルト ご飯 味噌汁 ヤクルト	タンダーチキン 蓮根の挟み揚げ しめじと竹輪の甘辛炒め 金平ゴボウ 法蓮草の白和え ご飯	弁当	焼肉丼	チヂミ キャベツと塩昆布の和え物	2,997
23 水	オムレツ コーンソテー パンorご飯 白菜のスープ 牛乳	豚の山賊焼き コロケ ニラと挽肉の炒め しらすの酢の物 高菜炒め ご飯	弁当	ホッケの塩焼き	法蓮草とツナの和え物 豚汁	2,842
24 木	梅茶漬け 鮭フレーク ひじき煮 牛乳	鶏の照焼き ビーフン炒め チーズのサラダ ベーコンとえのきの炒め 昆布 ご飯	弁当	ハヤシライス	サラダバイキング	2,910
25 金	ハムエッグ フライドポテト パンorご飯 きのコソメスープ 牛乳	白身魚の七味マヨ焼き 塩肉野菜炒め マカロニサラダ ザーサイ炒め ココアワッフル ご飯	弁当	豚丼	選べる副菜	2,846
26 土	牛肉の白滝煮 とろろ芋 ご飯 味噌汁 ヨーグルト	キーマカレー じゃが芋とアスパラの炒め プリン オニオンスープ	定食	クリームシチュー	法蓮草とコーンのバター醤油 ミモザサラダ	3,122
27 日	サケの塩焼き 金平ゴボウ ご飯 味噌汁 牛乳	カルボナーラスパゲティ シーザーサラダ コンソメスープ クロワッサン	定食	麻婆豆腐		2,844
				焼豚と葱のマリネ		
28 月	スパニッシュオムレツ ミニサラダ パンorご飯 野菜スープ 牛乳	クレイジーソルトチキン 餃子 エリンギのバター醤油炒め ツナとキャベツのサラダ 中華クラゲ ご飯	弁当	A 豚肉のオイスター炒め	ミニそば	2,964
				B サーモンポテトグリル		2,867
29 火	アジナゲット 春雨の和え物 ご飯 味噌汁 オレンジジュース	豚ロース味噌焼き 焼きそば 桃まん 小松菜の海苔和え 七味蒟蒻 ご飯	弁当	チキン南蛮	切干大根の煮物 マスカットゼリー	3,261
30 水	ピザトースト コーンサラダ ポタージュース 牛乳	牛肉ときのこの炒め 帆立フライ 根菜ミートソース 小籠包 浅利のしぐれ煮 ご飯	弁当	ゴボウ天うどん	海老天ぷら かしわご飯	3,016
31 木	筑前煮 キウイフルーツ ご飯 すまし汁 牛乳	白身魚のフリッター のり塩ポテト 野菜ナムル ブロックリーのツナマヨ和え ピリ辛もやし ご飯	弁当	オムライス	ポテトグラタン アスパラとチーズのサラダ	3,010

* 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。

* ホットケーキ以外の月、水、金パンの日の朝食は、ご飯かパンが選べます。

5/21の朝食は、コンフレークかご飯が選べます。

* 5/3の朝食の主菜は主菜も含めた量となる為、主菜として記載しています。

* 5/30の夕食は主菜や副菜等にボリュームがある為、主菜を副菜に記載しています。

イベントメニュー

5日(土)夕食：端午の節句ディナー★

チーズハンバーグ・海老フライ・ウイナー
唐揚げのお子様セットを提供します♪

18日(金)夕食：地産地消の日★佐賀県産の鶏の唐揚げ
を提供します!!

23日(水)夕食：5月生まれお誕生日の寮生はケーキ付き

24日(木)夕食：サラダバイキング

★食記念日(●●●●)★

6日:コロケの日・12日:アセロラの日・29日:海老の日



「ビタミンCの王様」と呼ばれるほど果物
の中で圧倒的に多くのビタミンCを含む
果実です。強い抗酸化作用を発揮し、
老化・病気の予防や目の健康維持、美
肌・美白効果に働きます。