



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

日	曜	朝食	昼食	夕食		1日分 Kcal	
				主菜	副菜		
1	水						
2	木						
3	金						
4	土			ハヤシライス	選べる副菜	894	
5	日	目玉焼き グリルウインナー アスパラソテー ご飯 味噌汁 はちみつレモンゼリー	きつねうどん 胡瓜の甘酢漬 五目ご飯	定食	鶏肉の唐揚げ	春雨のマヨ和え 里芋の煮乾かし	2,798
6	月	ミックスピザ コールスローサラダ 具沢山スープ 牛乳	麻婆豆腐 チョレギサラダ 中華コンソメスープ ご飯	定食	牛肉とごぼうのしぐれ煮	竹輪の磯辺揚げ 若芽と蒲鉾の酢の物	2,966
7	火	鯖の塩焼き 小松菜と丸天の炒め 七草粥 味噌汁 野菜ジュース	チキンソテー(レモン醤油ソース) ペンネアラビアータ ご飯 オニオンスープ	定食	豚肉のサムジャン焼き	餅巾着煮 白菜の浅漬け	2,947
8	水	セルフサンド ツナサラダ グレープフルーツ コーンポタージュ 牛乳	豚肉の味噌炒め 干草焼き 大豆の五目煮 桃まん 高菜 ご飯	弁当	A チキン南蛮 B 白身魚の七味マヨ焼き	南瓜そぼろあん オクラのおかか和え	3,146 3,059
9	木	牛肉の柳川風 胡瓜ともやしの中華和え ご飯 味噌汁 牛乳	エビフライ チリコンカン ニラもやし チーズサラダ 法蓮草の胡麻和え ご飯	弁当	ポークジンジャー	厚揚げの野菜あんかけ 焼き茄子	2,865
10	金	ミニハンバーグ ブロッコリーペペロンチーノ パンorご飯 野菜コンソメスープ 牛乳	牛焼肉 豆腐の挽肉包み揚げ パプリカのマリネ 切干大根煮 フルーツシロップ漬け ご飯	弁当	チキンティッカ	イカリングフライ ペーコンポテトサラダ	3,019
11	土	蟹入り雑炊 白菜と鶏肉のピリ辛和え カップヨーグルト	チキンドリア コーンコロケ ミネストローネ	定食	鱈の味噌焼き	大根煮 白玉あんこ	2,692
12	日	具沢山豚汁 ひじき煮 冷奴 ご飯 牛乳	すき焼き はんぺんの天ぷら ご飯 味噌汁	定食	オムライス	カニクリームコロケ シーザーサラダ	2,834
13	月	ウインナーポトフ マカロニサラダ パナナ パンorご飯 牛乳	スープカレー メンチカツ ミモザサラダ ご飯	定食	黒酢豚	肉焼売 キャベツの塩昆布和え	2,875
14	火	鯖の照焼き 明太ポテト ご飯 味噌汁 オレンジジュース	焼きそば トマトと胡瓜のポン酢和え 若芽スープ	定食	鶏肉のピリ辛焼き	五目金平 薩摩芋のみぞれ和え	2,769
15	水	ハムカツ ナポリタン ミニサラダ パンorご飯 オニオンスープ 牛乳	ミックスグリル シーフードマリネ ご飯 具沢山スープ	定食	A 豚肉の塩だれ焼き B 天ぷら盛り合わせ	牛肉と白滝の甘辛煮 小松菜と揚げのお浸し	2,877 2,946
16	木	鶏肉の葱味噌焼き 温野菜 ご飯 すまし汁 牛乳	牛肉おろしソース 焼ちゃんぽん 小松菜のイタリアン和え 錦糸焼売 しば漬け ご飯	弁当	カツ丼	カクテキ 梅が枝餅	2,695
17	金	セルフドッグ 野菜サラダ クリームスープ 牛乳	回鍋肉 かに玉 イカのピリ辛塩炒め 青梗菜のナムル 杏仁豆腐 ご飯	弁当	ビーフシチュー	野菜コロケ グリーンサラダ	2,881
18	土	肉じゃが 法蓮草の卵炒め ご飯 味噌汁 ヨーグルト	鶏肉と大根の煮物 イカの天ぷら ご飯 味噌汁	定食	ハンバーグ	きのこのバター醤油炒め チーズフライ	2,985
19	日	豚そぼろ 鮭フレーク 大根菜のおかか和え セルフおにぎり 牛乳	サンドイッチ三種盛り チキンナゲット ミネストローネ ショコラプリン	定食	おでん	素麺味噌汁 ブロッコリーとかにかまの中華和え	2,845
20	月	バタートースト グリルベーコン 野菜サラダ パンorご飯 牛乳	ラーメン 餃子 炒飯	定食	白身フライ	塩豚じゃが けんちん汁	2,760
21	火	鶏肉の塩麹焼き 小松菜の挽肉炒め ご飯 味噌汁 アップルジュース	チンジャオロース 海老チリ 小籠包 茄子の甘酢漬 中華クラゲ ご飯	弁当	豚肉の角煮	海老とアスパラのソテー 大学芋	2,948
22	水	ジャーマンポテト ミートボール ミニサラダ パンorご飯 野菜コンソメスープ 牛乳	クレイジーソルトチキン 焼きそば チーズサラダ 根菜ミートソース いんげんの胡麻和え ご飯	弁当	カレーライス	サラダバイキング	3,029
23	木	豚肉と大根の味噌煮 もやしのナムル ご飯 すまし汁 牛乳	トマトソースハンバーグ 帆立フライ 焼豚のマリネ ほうれん草のソテー たくあん ご飯	弁当	A 鶏肉の甘酢あん B 鯖の味噌焼き	ニラ玉炒め 季節のフルーツ	2,975 2,799
24	金	クラムチャウダー オムレツ ミニサラダ パンorご飯 牛乳	にら豚炒め はんぺんのマヨ焼き 青梗菜と貝柱のお浸し ベーコンときのこのガリバター炒め フルーツシロップ漬け ご飯	弁当	ブルコギ	パンサンサー 海老餃子	3,023
25	土	明太茶漬 金平ごぼう 和風サラダ ヤクルト	ミックスフライ 中華風冷奴 ご飯 味噌汁	定食	鶏肉の山賊焼き	がんもの煮物 胡瓜とささみの柚子和え	2,656
26	日	牛肉のすき煮 水菜サラダ ご飯 味噌汁 牛乳	スパゲティボロネーゼ カラフルサラダ 野菜コンソメスープ 選べるパン	定食	ポークソテー	鳥賊のオイスター炒め パンキングサラダ	2,740
27	月	ロールキャベツ 薩摩芋サラダ パンorご飯 ミネストローネ 牛乳	牛肉のスタミナ炒め ピザ春巻き コーンのイタリアン和え 竹輪明太バター ほうれん草の胡麻和え ご飯	弁当	チキン味噌カツ	豚肉といんげんのソテー 玉子豆腐	2,938
28	火	朝カレー(豚) ミニアメリカドッグ ミニサラダ ご飯 若芽スープ プリン	タッカルビ 焼ちゃんぽん もやしとベーコンの炒め 枝豆サラダ 小松菜のお浸し ご飯	弁当	牛皿	卵の花 笹蒲鉾の天ぷら	3,165
29	水	セルフバーガー キウイフルーツ 野菜コンソメスープ 牛乳	ポークケチャップ 白身フライ 帆立のバター醤油 胡瓜ともやしの中華和え 蟹蒲玉子ロール ご飯	弁当	A 鶏肉チャーシュー B 白身魚の唐揚げ(香味ソース)	じゃが芋のそぼろあん 白菜のおかか和え	2,971 3,021
30	木	鯖の塩焼き 温泉卵 ご飯 肉吸い 牛乳	ビーフジンジャー ポテト餅 ウインナーマリネ 鳥賊のピリ辛炒め 生姜昆布 ご飯	弁当	豚焼肉	選べる副菜	2,876
31	金	チーズスクランブル 野菜サラダ コーンフレークorご飯 オニオンスープ 牛乳	アジフライ 鶏つくね 豚肉と白滝の甘辛煮 ブロッコリーと海老のタルタル和え ミニケーキ ご飯	弁当	牛カルビクッパ	いか蓮根のはさみ揚げ 胡瓜の浅漬け	2,846

# 《寮閉鎖期間》

## イベントメニュー

- 7日(火)朝食:七草粥 一年の無病息災を願って食べよう♪
- 11日(土)夕食:鏡開き♪白玉あんこを提供します!
- 16日(木)夕食:センター試験を控えた高校3年生へ応援メニュー★
- 19日(日)朝食:地産地消の日♪佐賀県産の海苔を提供します!おにぎりにして食べてね(\*~\*)
- 21日(火)夕食:1月生まれと高校3年生の2・3月生まれのお誕生日の寮生はケーキ付き☆
- 22日(水)夕食:サラダバイキング

- \*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。
- \*1/31の朝食は、コーンフレークかご飯が選べます。
- \*1/6.8.17.20.25.29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。
- \*1/20の夕食は汁物にボリュームがある為、副菜に記載しています。
- \*1/4.12.16.22.31の夕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。

★食記念日(●●●●)★

7日:七草粥  
11日:鏡開き  
22日:カレーの日

日本では神様にお供えた物を食べることは、神様との繋がりを強め、パワーを頂けると考えられています。そのため、鏡開きには無病息災を願う意味が込められています。