



夕食の主食は、「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	曜	朝食	昼食	夕食		1日分 Kcal	
				主菜	副菜		
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
5	月						
6	火						
7	水			A チキン味噌カツ B 鮭のホイル焼き	しらすと法蓮草の玉子炒め ショコラプリン	1,075 1,004	
8	木	肉じゃが 隠元の胡麻和え ご飯 味噌汁 リンゴジュース	青椒肉絲 千草焼き ハムともやしの炒め 卵の花 たくあん ご飯	弁当	クリームシチュー	野菜コロッケ 豚しゃぶサラダ	2,259
9	金	ピザトースト 海老カツ コーンサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	牛肉ときのこの炒め 鶏つくね 帆立のバター醤油 コーンのイタリアン和え 生姜昆布 ご飯	弁当	豚肉の塩麴焼き	ごぼうの唐揚げ 蟹蒲と若芽の酢の物	2,375
10	土	鮭の照焼き 青梗菜の挽肉炒め ご飯 すまし汁 牛乳	ロコモコ丼 法蓮草とベーコンのソテー コンソメスープ	定食	★Welcome Menu★		2,488
11	日	筑前煮 もやしナムル ご飯 味噌汁 野菜ジュース	ラーメン 餃子 炒飯	定食	白身魚のフライ	豚肉と根菜の煮物 胡瓜のキムチ和え	2,536
12	月	グリルチキン チョップドサラダ パンorご飯 オニオンスープ 牛乳	豚肉の味噌炒め はんぺんマヨ焼き イカの塩炒め ハムと青梗菜の和え物 しば漬け ご飯	弁当	牛肉のオイスター炒め	竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーと海老のタルタル	2,550
13	火	明太茶漬け 牛肉の白濁煮 和風サラダ ジョア	タッカルビ 塩焼きそば ザーサイ炒め ウインナーマリネ 法蓮草の白和え ご飯	弁当	豚肉の甘辛焼き	帆立の玉子とじ 白玉あんこ	2,514
14	水	チキンナゲット 野菜サラダ オレンジ パンorご飯 クリームスープ 牛乳	ニラ豚炒め チリコンカン ミニ肉まん 蟹蒲サラダ フルーツシロップ漬け ご飯	弁当	A 牛肉とごぼうのしぐれ煮 B エビフライ	ごぼうの唐揚げ もずく酢	2,431 2,555
15	木	具沢山豚汁 鯖の西京焼き ひじき煮 ご飯 牛乳	ブルコギ ポテト餅 金平蓮根 しらすの酢の物 小松菜の胡麻和え ご飯	弁当	ガリバタチキン	野菜のかき揚げ ラーメンサラダ	2,636
16	金	スパニッシュオムレツ グラタン 温野菜 コーンフレークorご飯 コンソメスープ 牛乳	鮭の塩焼き 明太スパゲティ きのコンソテー 枝豆サラダ 高菜 ご飯	弁当	豚の西京焼き	がめ煮 パンキンサラダ	2,603
17	土	鶏の照焼き 大根サラダ ご飯 味噌汁 ぶどうジュース	唐津バーガー フライドポテト オニオンスープ	定食	ピピンパピラフ	温泉卵 アスパラとチーズのサラダ	2,190
18	日	豚肉と青梗菜の中華炒め 白菜の浅漬け ご飯 味噌汁 牛乳	3種のコロッケ マカロニサラダ 味噌汁	定食	チキンソテー (ハニーマスタードソース)	ウインナーとキャベツのソテー 切干大根のナムル	2,336
19	月	グリルベーコン 南瓜サンドフライ パンorご飯 コーンポタージュ 牛乳	牛肉のスタミナ炒め 焼ちゃんぽん 小籠包 ブロッコリーとツナの和え物 中華クラゲ ご飯	弁当	ポーク南蛮	海老のオイスターソース炒め 胡瓜とトマトの中華和え	3,086
20	火	鯨の幽庵焼き 小松菜と丸天の炒め ご飯 味噌汁 ヤクルト	タンダーチキン 豆腐の挽肉はさみ揚げ ハムと青梗菜の炒め もやしと揚げの煮びたし 七味鶏鍋 ご飯	弁当	皿うどん	クリームコロッケ ささみと若芽の和え物	2,107
21	水	ミートソーストースト ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	白身魚のタルタル焼き 帆立フライ 錦糸焼売 玉葱マリネ 白桃シロップ漬け ご飯	弁当	牛ヒレのロースト	イタリアンサラダ 季節のフルーツ	2,451
22	木	鶏肉とがんもの煮物 キャベツの塩昆布和え ご飯 味噌汁 牛乳	豚のサムジャン炒め 笹蒲鉾の天ぷら 炒り豆腐 桃まん 大根とツナの青しそ和え ご飯	弁当	メンチカツ	南瓜の煮物 コールスロー	2,616
23	金	ロールキャベツ(クリーム) パナナ パンorご飯 オニオンスープ 牛乳	鶏肉の塩だれ焼き ナポリタン じゃが芋と隠元のカレー風味 小松菜のイタリアン和え 浅利のしぐれ煮 ご飯	弁当	牛肉おろしソース	はんぺんの天ぷら 玉子豆腐	2,491
24	土	鯖の味噌煮 葉大根とじゃこの炒め ご飯 すまし汁 牛乳	五目中華丼 春巻き 中華スープ	定食	鶏肉チャーシュー	里芋の煮がし 法蓮草と揚げのお浸し	2,362
25	日	肉野菜炒め とうろ芋 ご飯 味噌汁 ジョア	オムライス(トマトソース) シーザーサラダ コンソメスープ	定食	牛肉の味噌煮込み	茄子の揚げ浸し パンサンデー	2,398
26	月	チーズスクランブル オニオンリング アスパラのソテー パンorご飯 野菜コンソメスープ 牛乳	牛焼肉 餃子 ニらと挽肉の炒め 竹の子の土佐煮 白菜としめじのラー油和え ご飯	弁当	県産鶏肉の唐揚げ	ペンネカルボナーラ ポテトサラダ	2,815
27	火	牛肉とごぼうの甘辛煮 胡瓜の梅おかか和え ご飯 味噌汁 オレンジジュース	豚肉の生姜焼き コロッケ ブロッコリーペペロンチーノ イカの酢味噌和え 青梗菜のお浸し ご飯	弁当	麻婆豆腐	油淋竹輪 杏仁豆腐	2,354
28	水	セルフケバブ グレーフルーツ ポタージュスープ 牛乳	チキンレモンペッパー焼き かに玉 法蓮草のソテー 焼豚マリネ 大学芋 ご飯	弁当	A トンテキ B 鯨の南蛮漬け	たこ焼き オクラの胡麻和え	2,434 2,464
29	木	朝カレー ミニハンバーグ 野菜サラダ ご飯 牛乳	油そば 若芽ともやしのナムル 味噌汁	定食	焼き鳥丼	蓮根はさみ揚げ トマトとツナの和風マリネ	2,489
30	金	目玉焼き ウインナーソテー ブロッコリーのホットサラダ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	味噌カツ しらすおろし奴 ご飯 玉子スープ	定食	すき焼き	選べる副菜	2,837

《閉寮期間》



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。  
\* 月、水、金の朝食は、ご飯かパンが選べます。  
\* 4/16の朝食は、コーンフレークかご飯が選べます。  
\* 4/7,9,13,15,21,28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。

- 8日(木)昼食：おからの日にちなんだ卵の花を提供します！
- 10日(土)夕食：☆新入生歓迎のウェルカムメニュー☆
- 14日(水)朝食：オレンジの日にちなんだオレンジを提供します！
- 19日(月)夕食：良い胡瓜の日にちなんだ  
胡瓜とトマトの中華和えを提供します！
- 22日(木)夕食：4月生まれの寮生は誕生日ケーキ付き！(^^)
- 26日(月)夕食：地産地消の日◇県産鶏肉を使った唐揚げを提供します！

★食記念日( \* ^ \* )★

- 8日：おからの日
- 14日：オレンジの日
- 19日：良い胡瓜の日



おからは豆腐や油揚げなどを作る時に出来ます。  
近年おからは食物繊維と大豆たんぱく質を含む健康食材として注目されています。さらにおからを食べる事によって社会問題となっている食品ロスを低減することが出来ます！