



		朝食		昼食		夕食		1日分 Kcal
		主菜	副菜	主菜	副菜	主菜	副菜	
1	水	グラタン オニオンリング ブロッコリーのバター醤油 パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	鶏肉の山賊焼き エビチリ えのきとベーコンも炒め 胡瓜と若芽の梅肉和え しぼ漬け ご飯	弁当	豚キムチ	さつま芋の天ぷら 牛乳かんフルーツポンチ		
2	木	鯖の塩焼き だし巻き卵 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁 ヤクルト	牛焼肉 ポテト餅 もやしと揚げの煮びなし 蟹蒲サラダ 小松菜の胡麻和え ご飯	弁当	油淋鶏	海鮮オイスター炒め もやしと若芽のナムル		
3	金	オムレツ エビかつ 温野菜 パンorご飯 オニオンスープ 牛乳	豚のサムジャン炒め カニ玉 じゃが芋と隠元のカレー風味 玉葱の中華和え 白桃シロップ漬け ご飯	弁当	ビビンバ	チヂミ マロニーサラダ		
4	土	牛肉の柳川風 胡瓜とコーンの中華和え ご飯 味噌汁 牛乳	明太クリームパスタ ミモザサラダ 選べるパン コンソメスープ	定食	ガリパタチキン	チーズフライ 法蓮草と揚げのお浸し		
5	日	かけうどん 豚肉と玉葱の甘辛煮 しらす奴 リンゴジュース	ピネライス 具沢山野菜サラダ 野菜コンソメスープ	定食	豚の甘辛炒め	たご焼き とろろ芋		
6	月	ウインナーポトフ 南瓜サンドフライ パンorご飯 牛乳	豚肉の葱塩炒め 焼きそば 帆立の甘辛煮 イカの酢味噌和え 中華クラゲ ご飯	弁当	スペシャルハンバーグ	ペンネアラビアータ ポテトサラダ		
7	火	鶏肉の塩麹焼き 丸天と小松菜の炒め ご飯 味噌汁 ジョア	白身フライ 鶏つくね 根菜ミートソース アスパラのイタリアンとえ 白菜としめじのラー油和え ご飯	弁当	カレーライス	メンチカツ カラフルサラダ		
8	水	ミートボール スクランブルエッグ キャベツのホットサラ コーンフ레이크orご飯 ポタージュース 牛乳	タンドリチキン 豚肉と木豆の玉子炒め 青梗菜とハムの炒め 枝豆サラダ 浅焼のしぐれ煮 ご飯	弁当	鮭の西京焼き	はんぺんの天ぷら オクラおかか和え		
9	木	豚肉と根菜の煮物 隠元の胡麻和え ご飯 すまし汁 牛乳	ビーフジンジャー はんぺんのマヨ焼き 切干大根煮 チーズサラダ 生姜昆布 ご飯	弁当	皿うどん	高菜焼売 グリーンサラダ		
10	金	ロールキャベツ(トマトソース) ハムカツ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	豚肉の味噌炒め キーマカレー 桃まん パプリカのマリネ 大根とツナの青しそ和え ご飯	弁当	ディアブルチキン	きのこのガーリックソテー コールスロー		
11	土	鯖の味噌煮 金平蓮根 ご飯 味噌汁 オレンジジュース	鶏の塩だれ焼き 野菜炒め 炒り豆腐 焼豚マリネ 大学芋 ご飯	弁当	麻婆豆腐	春巻き ハンサンスー		
12	日	目玉焼き グリルベーコン 法蓮草のソテー ご飯 味噌汁 牛乳	豚丼 冷奴 味噌汁	定食	鶏の唐揚げ	塩野菜炒め コーヒーゼリー		
13	月	野菜たっぷりリンチュー マカロニサラダ パンorご飯 牛乳	ブルコギ 干草焼 胡麻団子 コーンサラダ 七味蒟蒻 ご飯	弁当	ポークソテー	南瓜煮 海老とブロッコリーのタルタル和え		
14	火	牛肉のすき煮 胡瓜と大根のピリ辛和え ご飯 味噌汁 ヤクルト	鮭の塩焼き 豆腐の狭み揚げ ニラと挽肉の炒め ウインナーマリネ キャベツと豚肉のラー油和え ご飯	弁当	ミックスフライ	厚揚げの野菜あんかけ さつま芋サラダ		
15	水	ハムチーズトーストorご飯 グリルチキン ミネストローネ 牛乳	牛肉おろしソース 焼ちゃんぽん 卵の花 マカロニのレモンクリームソース バインシロップ漬け ご飯	弁当	豚肉の生姜焼き	ひじき煮 プリン		
16	木	鶏そぼろ 玉子そぼろ 小松菜のおかか和え ご飯 味噌汁 牛乳	ポークケチャップ イカリングフライ ミニ肉まん 明太ポテト 白菜の浅漬け ご飯	弁当	牛皿	ごぼうの唐揚げ カクテキ		
17	金	セルフサンドorご飯 グレープフルーツ 野菜コンソメスープ 牛乳	チキンレモンベッター焼き ビーフ炒め しめじと竹輪の甘辛炒め 法蓮草とコーンのマヨ醤油和え たくあん ご飯	弁当	鯖の竜田揚げ	焼き茄子そぼろあん パスタサラダ		
18	土	豚じゃが もやしナムル ご飯 味噌汁 牛乳	牛肉とピーマンのオイスター炒め 野菜コロケ 竹の子の土佐煮 青梗菜のナムル わらび餅(抹茶) ご飯	弁当	スパゲティボロネーゼ	キツシュ シーザーサラダ		
19	日	蟹入り雑炊 鯖の西京焼き ぶどうジュース	照焼きチキン アスパラのガーリックソテー ご飯 味噌汁	定食	回鍋肉	油淋竹輪 春雨のマヨ和え		
20	月	スパニッシュオムレツ ボロニアム 海老とアスパラのジェノベーゼ パンorご飯 コーンスープ 牛乳	豚塩カルビ ナポリタン 大豆の五目煮 コーンのイタリアンとえ 高菜 ご飯	弁当	鶏のピリ辛焼き	法蓮草の玉子炒め ミスタードーナツ		
21	火	鯖の生姜煮 白菜と鶏肉の和え物 ご飯 味噌汁 野菜ジュース	牛肉ときこの炒め 梅しそチキン イカのピリ辛炒め 南瓜サラダ 杏仁豆腐 ご飯	弁当	エビフライ	豚肉と隠元のソテー パプリカのマリネ		
22	水	ジャーマンポテト チョップドサラダ パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	味噌カツ 胡瓜の甘酢漬け ご飯 すまし汁	定食	チキンソテー	金平ごぼう パパロアシュー		
23	木	朝カレー アジナゲツ 野菜サラダ ご飯 牛乳	タッカルビ 帆立フライ ブロッコリーベベロンチーノ ツナのマヨ和え 法蓮草の白和え ご飯	弁当	八宝菜	餅いなり 中華冷奴		
24	金	ミックスピザorご飯 ハムサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	ニラ豚炒め 蓮根の狭み揚げ ウインナースクランブル シーフードマリネ 昆布の佃煮 ご飯	弁当	ビーフシチュー	コーンコロケ トマトサラダ		
25	土	鶏肉の幽庵焼き 胡瓜の梅おかか和え ご飯 味噌汁 ジョア	タコライス ひしかつ 野菜コンソメスープ	定食	八太郎祭メニュー! ☆			
26	日	豚肉と青梗菜の中華炒め 大根の浅漬け ご飯 味噌汁 牛乳	牛肉のスタミナ炒め わかめとえのきのポン酢和え ご飯 味噌汁	定食	鶏肉チャーシュー	じゃが芋のケチャップ炒め ツナと小松菜の胡麻和え		
27	月	セルフケバaporご飯 パナナ オニオンスープ 牛乳	白身魚の七味マヨ焼き 肉焼売 ニらもやし 青梗菜と具柱のお浸し フルーツシロップ漬け ご飯	弁当	豚の角煮	竹輪の磯辺揚げ ざる豆腐		
28	火	牛肉の白滝煮 ツナと胡瓜の和え物 ご飯 味噌汁 牛乳	鶏ささみフリッター チャプチェ のり塩ポテト 小松菜のイタリアンとえ 蟹蒲玉子ロール ご飯	弁当	ハヤシライス	選べる副菜		
29	水	ミニハンバーグ ブロッコリーのホットサラダ コーンソテー パンorご飯 コンソメスープ 牛乳	肉野菜炒め メンチかつ きのことベーコンのソテー しらすと若芽の酢の物 五色なます ご飯	弁当	黒マー油ラーメン	餃子 チャーハン		
30	木	具沢山味噌汁 鮭の照り焼き ご飯 ヤクルト	クレイジーソルトチキン 明太バスタ 帆立バター醤油 アスパラのマリネ 薩摩芋の甘煮 ご飯	弁当	牛丼	野菜かき揚げ 季節のフルーツ		



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。

* 6/8の朝食は、コーンフ레이크かご飯が選べます。

* 6/5.15.17.19.24.27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日(水)夕食:牛乳の日! 牛乳を使った牛乳かんフルーツポンチを
提供します!**

6日(月)夕食:梅雨に負けない! スペシャルハンバーグを提供します!

9日(木)夕食:6月生まれの寮生は誕生日ケーキつき☆

15日(水)夕食:生姜の日! 豚の生姜焼きを提供します!

**20日(月)夕食:テスト応援! 頭のエネルギー補充!
ミスタードーナツを提供します!**

21日(火)夕食:エビフライの日! エビフライを提供します!

**27日(月)夕食:地産地消の日! 唐津市 川島豆腐店の名物「ざる豆腐」を
提供します!**

食記念日

1日:牛乳の日 15日:生姜の日 21日:エビフライの日



生姜には特有の3大成分と言われる、
ジンゲロール、ショウガオール、
ジンゲロンが含まれています。
特に生姜を加熱・乾燥してできる
ショウガオールは血行を良くして
身体の芯から温まるような作用が
あるだけでなく、強力な殺菌、抗酸化
作用があるとされており、健康効果
が期待されます。