

令和7年 10月 寮 献立表

		10/1(水)	10/2(木)	10/3(金)	10/4(土)			
朝食		ごはん 味噌汁 野菜炒め 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 千切り大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ケチャップ炒め 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 焼き魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔			
昼食		昼食用メニューから選ぶ				チキンカレー  野菜サラダ		
夕食		ご飯 中華スープ 豚肉の中華風煮込み 青菜炒め さつま芋のレモン煮 彩りサラダ	ご飯 もやしと青梗菜のスープ 揚げ鶏のチリソース スパゲッティソテー ポパイサラダ 彩りサラダ	 ポークソテー 大根のそぼろ煮 土佐酢和え	 メンチカツ ポテトサラダ 金平ごぼう			
		10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)	10/10(金)	10/11(土)	
朝食		ごはん 味噌汁 ウインナー炒め 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 レンコンの金平 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ひじき煮  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	
昼食		昼食用メニューから選ぶ					休日の為 外注弁当	
夕食		ご飯 コンソメスープ 鶏のマヨネーズ焼き きのこスパゲッティ カニサラダ 彩りサラダ	 洋風肉じゃが ビーフン炒め 春巻き	ご飯 チンゲン菜の中華スープ 酢鶏 伴三すう 青菜炒め 彩りサラダ	ご飯 すまし汁 揚げ魚の味噌和え レバニラ炒め ゆかり和え 彩りサラダ	ビーフカレー  野菜サラダ フルーツポンチ	外注弁当 	
		10/13(月)	10/14(火)	10/15(水)	10/16(木)	10/17(金)	10/18(土)	
朝食	 スポーツの日		ごはん 味噌汁 ペーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ロールパン(マーガリン) スクランブルエッグ ワカメスープ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 大根と丸天の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 オムレツ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	
昼食			昼食用メニューから選ぶ					カレーライス  野菜サラダ
夕食			 鶏天 含め煮 おかか和え	 魚の香味焼き 筑前煮 胡瓜とシラスの酢の物	 ゆで豚菜味ソース 野菜のかき揚げ パンプキンサラダ	 豚肉のヘルシー焼き 小松菜ともやしの辛子和え 若菜パスタ	 白身魚のフライ(タルタル) 五目ひじき 蒸しシュウマイ	
		10/20(月)	10/21(火)	10/22(水)	10/23(木)	10/24(金)	10/25(土)	
朝食		ごはん 味噌汁 竹輪とピーマンの味噌炒め 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ウイスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 金平ごぼう 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 野菜の卵とじ 野菜サラダ 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 糸コンのピリ辛炒め 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース	
昼食		昼食用メニューから選ぶ					休日の為 外注弁当 	
夕食		ご飯 きのことスープ スタミナ焼肉炒め ごぼうとコンニャクの甘辛炒め 春雨サラダ 彩りサラダ	 鶏肉のマーメイド焼き 小松菜の卵とじ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 竹輪の磯辺揚げ キャベツのピーナツ和え 彩りサラダ	 魚のフリッター ポテトのカレー煮 レンコンサラダ	チキンカレー  野菜サラダ バナナ	外注弁当 	
		10/27(月)	10/28(火)	10/29(水)	10/30(木)	10/31(金)	 HAPPY HALLOWEEN Trick or Treat	
朝食		ごはん 味噌汁 竹の子の土佐煮 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 金平レンコン 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 千切大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ウスター炒め 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔		
昼食		昼食用メニューから選ぶ						
夕食		ご飯 アメリカンコンソメスープ チーズハンバーグ ナポリタン インゲンソテー 彩りサラダ	 胡麻たっぷり甘辛鶏もも ベーコンとアスパラのソテー 三色なます	ご飯 すまし汁 豚バラ大根 ほうれん草の白和え もやしのツナ炒め 彩りサラダ	ご飯 豚汁 魚のタンドリー風 南瓜のそぼろ煮 スパゲッティサラダ 彩りサラダ	 やみつきチキン ニラもやし炒め コロコロサラダ		

寮生注文メニュー

A定食

月曜日チキンカツ
火曜日和風ハンバーグ
水曜日唐揚げ
木曜日チキン南蛮
金曜日酢鳥

大盛にできるもの
カレー、ハヤシ
温玉そばろ丼
そばろ丼
高菜弁当

餃子弁当
豚カツ弁当
とりっこ丼、
温玉カレー
温玉ハヤシ
チャーハン

麺類

かけうどん、きつねうどん
温玉うどん、カレーうどん
肉うどん
辛麺、ラーメン

セットメニュー

かけうどん、きつねうどん

上記のうどんには白飯とのセットができます！

パン類

シップサンド、各種ハンバーガー

ピザトースト

上記のパン類はおにぎり、いなり、ポテ
のどれか一つとセットにできます

単品メニュー ポテト、おにぎり、いなり、

黒文字のメニューは大盛にできません。