

令和8年 1月 寮 献立表

朝 食	2026 Happy New Year  謹 賀 新 年 Hello!! 					
	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)
	ごはん 味噌汁 雷こんにゃく 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒り煮 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ウインナーソテー 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 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 五目きんぴら 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	 揚げ鶏のチリソース レバニラ炒め 伴三すう	 魚の甘酢あんかけ ごぼうサラダ エビと春雨の炒め	 豚バラと大根の煮物 かぶの酢の物 アスパラのソテー	 酢鶏 青菜炒め ナムル	 白身魚フライ (外外) 蒸しシュウマイ マカロニサラダ	外注弁当 
朝 食	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)
	祝	ごはん 味噌汁 炒り卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 高野豆腐と竹輪の煮物 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	ごはん 味噌汁 干切大根の煮物 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ポイルウインナー  納豆 ふりかけ 味付け海苔
	成人の日	昼食用メニューから選ぶ				
夕 食	 牛肉のピリ辛炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え	 魚の味噌マヨ焼き なます 里芋の煮っころがし	 ビーフシチュー コーンサラダ フルーツポンチ	 ごはん のっぺい汁 豚肉のごまだれ焼き おかか和え ビーフン炒め 彩りサラダ	 チキンカツ ポテトサラダ 金平ごぼう	ポークカレー 野菜サラダ 
朝 食	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)
	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 五目煮 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 コンソメスープ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 糸コンのたらこ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ベーコンソテー 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン ジュース
	昼食用メニューから選ぶ					休日の為 外注弁当 
夕 食	ごはん 中華スープ 回鍋肉 ビタミンサラダ 青菜炒め 彩りサラダ	ごはん 豚汁 魚のカレー揚げ 肉じゃが 大豆とひじきのサラダ 彩りサラダ	ごはん コンソメスープ 照り焼きハンバーグ ポパイサラダ きのこスパゲッティ 彩りサラダ	ごはん きのことスープ エスニックチキン 白菜と豚肉の煮物 にらもやし炒め 彩りサラダ	 豚肉のカレーピカタ ナポリタン 白菜の塩昆布和え	外注弁当 
朝 食	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)
	ごはん 味噌汁 ニラ玉  温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	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 ひじきの炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 レンコン金平 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
	昼食用メニューから選ぶ					チキンカレー 野菜サラダ
夕 食	ごはん たまごスープ 鶏肉から揚げ カレー金平 味噌マヨ和え 彩りサラダ	 ポークビーンズ スパゲッティサラダ きのこソテー	 魚のちゃんちゃん焼き チキンナゲット 肉じゃが	 ハンバーグ ポテトサラダ スパゲッティソテー	 牛肉の香味焼き ほうれん草の白和え かぼちゃのそぼろ煮	 豚カツ ひじき煮 マカロニサラダ

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、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。