











# 令和8年 6月 寮 献立表

	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	6/6(土)
朝食	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	ごはん 味噌汁 高野豆腐と竹輪の煮物 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 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ポイルウイナー 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 ケッチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食	昼食用メニューから選ぶ					ハヤシラシス 野菜サラダ 
夕食	ご飯 卵スープ 回鍋肉 じゃが玉煮 チャンプル風サラダ 彩りサラダ	 和風ハンバーグ 南瓜のそぼろ煮 キャベツのピーナツ和え	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ほうれん草とベーコンのソテー スパゲッティバジリコ風 彩りサラダ	ご飯 えのきとベーコンのスープ 魚のネギみそ焼き かき揚げ 春雨サラダ 彩りサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモン焼き 牛肉入り金平 大根サラダ 彩りサラダ	 メンチカツ マカロニサラダ ミートボール
	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ひじき煮 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	ごはん 味噌汁 ウイナーソテー 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 大根と丸天の煮物 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 かきたま汁 豚肉と茄子の味噌炒め オクラのおかか和え ナポリタン 彩りサラダ	 魚のマリネ にら玉 竹輪とウイナーのマヨ炒め	ご飯 みそ汁 牛肉のピリ辛炒め 若菜パスタ きのこソテー 彩りサラダ	ご飯 根野菜スープ 鶏天 炒り豆腐 塩昆布和え 彩りサラダ	ご飯 みそ汁 豚カツ スパゲティサラダ 茄子の煮びたし 彩りサラダ	外注弁当 
	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	6/20(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ウイスター炒め 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	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 高野豆腐と竹輪の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 雷こんにやく 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 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 ゆで豚菜味ソース オクラの胡麻和え レバニラ炒め 彩りサラダ	 鶏肉の磯風ソテー 人参のツナ炒め カニカマ入りスパサラ	ご飯 わかめスープ さばの竜田揚げ ポテトサラダ 豚キムチ 彩りサラダ	ご飯 きのこスープ ブルコギ炒め 伴三すう 青菜炒め 彩りサラダ	ご飯 春雨スープ 鶏肉のマーメイド焼き なます 含め煮 彩りサラダ	 ミックスフライ 切干大根の煮物 ナポリタン
	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	6/27(土)
朝食	ごはん 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 大根のツナ煮 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	ごはん 味噌汁 野菜炒め 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	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	 鶏の甘辛煮 南瓜のコマソースかけ 高野豆腐の卵とじ	 八宝菜 千切大根の中華サラダ しゅうまい	 豚肉生姜焼き ブロッコリーのベーコンソテー 棒棒鶏	ご飯 すまし汁 魚のバターソテー さつま芋の天ぷら もやしのツナ炒め 彩りサラダ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ カリフラワーのカレーソテー 塩焼きそば 彩りサラダ	外注弁当 
	6/29(月)	6/30(火)	毎年6月の第3日曜日【父の日】			
朝食	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 雷こんにやく 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 けんちん汁 カレー味のフライドチキン 小松菜ともやしの辛子和え ウイスター炒め 彩りサラダ	 豚カルビ焼肉風 ほうれん草のお浸し オムレツ				

# 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。