

# 令和8年 7月 寮 献立表

		7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)			
朝食		ごはん 味噌汁 野菜炒め 温泉卵	ごはん 味噌汁 がんもの煮物	ごはん 味噌汁 ウインナーソー 温泉卵	ごはん 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮			
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		ごはん 味噌汁 鶏肉の磯風ソテー 炒り豆腐 キャベツのピーナツ和え 彩りサラダ	ごはん すまし汁 魚の香味フライ ごぼうの土佐煮 オクラと南瓜のごま和え 彩りサラダ	 スタミナ焼肉炒め インゲンソテー きのこスパゲッティ	 白身魚のフライタルソース スパゲッティサラダ ひじき煮			
		7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)	
朝食	ごはん 味噌汁 カレー風味の野菜炒め 温泉卵	ごはん 味噌汁 にら玉	ごはん 味噌汁 ひじきと大豆の煮物 温泉卵	ごはん 味噌汁 千切り大根の煮物	ごはん 味噌汁 雷こんにやく 温泉卵	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	ごはん 野菜みそ汁 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 若菜パスタ 彩りサラダ	 牛肉のしそ風味焼き おかか和え 南瓜のそぼろ煮	ごはん 卵スープ ヤンニョムチキン 韓国風和え物 にらもやし炒め 彩りサラダ	ごはん もずくスープ ゆで豚菜味ソース 卵サラダ ピーマン炒め 彩りサラダ	ごはん きくらげスープ から揚げ マカロニサラダ 高野豆腐の卵とじ 彩りサラダ	外注弁当 		
		7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(土)	
朝食	ごはん 味噌汁 五目煮 温泉卵	ごはん 味噌汁 ポイルウインナー	ごはん 味噌汁 雷こんにやく 温泉卵	ごはん 味噌汁 オムレツ	ごはん 味噌汁 高野豆腐と竹輪の煮物 温泉卵	ごはん 味噌汁 レンコン金平		
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	ごはん 野菜スープ 豚肉のヘルシー焼き スパゲッティハンパ ジャーマンポテト 彩りサラダ	 ポークビーンズ カレー金平 味噌マヨ和え	ごはん 卵スープ タンドリーチキン マカロニサラダ 若菜パスタ 彩りサラダ	ごはん ワカメスープ さばの竜田揚げ ごま酢和え 豚キムチ 彩りサラダ	 豚肉の味噌炒め ミートスパゲッティ 野菜のかき揚げ	 メンチカツ 春雨サラダ 金平ごぼう		
		7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)	
朝食		ごはん 味噌汁 ひじき煮	ロールパン (イチゴジャム) 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 金平ごぼう	ごはん 味噌汁 ウイスター炒め 温泉卵	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		 鶏天 なます 夏野菜の炒め煮	 魚のカレーニール ブロッコリーのごまソース 竹輪とピーマンの味噌炒め	 回鍋肉 ナムル ゴーヤチャンプルー	 ポークソテー スパゲッティサラダ レバニラ炒め	外注弁当 		
		7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)		
朝食	ごはん 味噌汁 千切り大根の煮物 温泉卵	ごはん 味噌汁 ケチャップ炒め	ごはん 味噌汁 大根のツナ煮 温泉卵	ごはん 味噌汁 野菜の卵とじ	ごはん 味噌汁 厚揚げの炒め煮 温泉卵			
昼食	昼食用メニューから選ぶ							
夕食	 ハンバーグ ナポリタン ほうれん草とベーコンのソテー	 酢豚 伴三すう 青菜炒め	 鶏のから揚げ ごま酢和え 厚揚げ入り野菜炒め	 さばの味噌煮 胡瓜のピリ辛和え 人参のツナ炒め	 くわ焼き ニンニクの芽ソテー ポテトサラダ			

# 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。