

令和8年 9月 寮 献立表

		9/1(火)	9/2(水)	9/3(木)	9/4(金)	9/5(土)			
朝食		ごはん 味噌汁 がんもの煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 干切り大根の煮物 温泉卵  納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 高野豆腐とレンコンの煮物 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 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		 魚の味噌チーズ焼き カリフラワーのカレーソー 塩昆布和え	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 もやしと青梗菜スープ 揚げ鶏のチリソース スパゲッティソー ポパイサラダ 彩りサラダ	ご飯 かきたま汁 ポークソー 大根のそぼろ煮 土佐酢和え 彩りサラダ	 メンチカツ ポテトサラダ 金平ごぼう			
		9/7(月)	9/8(火)	9/9(水)	9/10(木)	9/11(金)	9/12(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 かにサラダ きのこスパゲッティ 彩りサラダ	 洋風肉じゃが ピーマン炒め 春巻き	ご飯 テンゲン菜中華スープ 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	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き 焼きそば さつま芋天ぷら 彩りサラダ	外注弁当 			
		9/14(月)	9/15(火)	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(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 ベーコンソー 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 わかめスープ 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	ご飯 きのこスープ スタミナ炒め 春雨サラダ 蒟蒻とごぼうの甘辛炒め 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ー 三色なます	ご飯 赤だし味噌汁 魚の香味焼き 筑前煮 胡瓜の酢の物 彩りサラダ	ご飯 もずくスープ 鶏天 含め煮 おかか和え 彩りサラダ	ご飯 根野菜スープ 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 彩りサラダ	 白身魚フライ (タルタル) 蒸しシュウマイ 五目ひじき			
		9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)		
朝食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん 味噌汁 野菜の卵とじ 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	高齢者の方々に感謝すると共に長寿を祝う日	祝日と祝日に挟まれた平日が休日扱いとなる制度	祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ国民の祝日	昼食用メニューから選ぶ		休日の為 外注弁当 			
夕食				ご飯 春雨スープ から揚げ ポテトのカレー煮 レンコンサラダ 彩りサラダ	 やみつきちキン ニラもやし炒め コロコロサラダ	外注弁当 			
		9/28(月)	9/29(火)	9/29(火)					
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 ウイスター炒め 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 アメリカンコンスープ チーズハンバーグ ナポリタン インゲンソー 彩りサラダ	 チキンカツ 白菜のクリーム煮 ごま酢和え	ご飯 えのきとベーコンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の卵とじ マカロニサラダ 彩りサラダ						

寮生注文メニュー

A定食、ガール定食

月曜日	黒豚肉	
火曜日	くわ焼き	
水曜日	^塩 唐揚げ	
木曜日	チキン	南蛮
金曜日	酢鳥	

餃子弁当

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
温玉カレー
温玉ハヤシ
とりっこ丼
定 丼

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 (うどんもできます)

ラーメン

冷やしうどん
冷やし温玉

パン類

シップサンド、チーズメンチバーガー
トロ玉バーガー、エビタルバーガー
チキンバーガー、ピザトースト

上記のパン類はおにぎり、いなり、ポテト
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。