



令和8年 10月

寮 献立表



				10/1(木)	10/2(金)	10/3(土)
朝食				ごはん 味噌汁 厚揚げの炒め煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 大根のツナ煮 温泉卵	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食				昼食用メニューから選ぶ		チキンカレー 野菜サラダ
夕食				ご飯 もずくスープ 魚の味噌煮 かき揚げ 伴三すう 彩りサラダ	 くわ焼き ブロッコリーのごまソース ジャーマンポテト	 ミックスフライ 切干大根の煮物 ミートボール
	10/5(月)	10/6(火)	10/7(水)	10/8(木)	10/9(金)	10/10(土)
朝食	ごはん 味噌汁 カレー風味の野菜炒め 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 にら玉 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	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	 ハンバーグ 筑前煮 味噌マヨ和え	 鶏肉のみそ焼き 焼きそば なます	 生姜焼き 含め煮 コーンサラダ	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 肉じゃが 春雨の酢の物 彩りサラダ	ご飯 青梗菜中華スープ 回鍋肉 ナムル 大学芋 彩りサラダ	外注弁当
	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(土)
朝食	スポーツの日 		ごはん 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 野菜サラダ	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 糸コンのたらこ炒め 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			ハヤシライス 野菜サラダ
夕食			 魚の甘酢あんかけ ニンニクの芽ソテー コロコロサラダ	ご飯 味噌汁 牛焼肉風 酢の物 ベーコンとアスパラのソテー 彩りサラダ	ご飯 すまし汁 鶏チーズマヨ焼き 牛肉入り金平 胡麻和え 彩りサラダ	ご飯 わかめスープ 豚肉の甘辛焼き 土佐煮 ナポリタン 彩りサラダ
			 メンチカツ マカロニサラダ 蒸しシュウマイ			
	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)
朝食	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 ベーコン炒め 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 厚揚げの煮物 野菜サラダ	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	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 魚のネギみそ焼き レンコン金平 南瓜のマスタード 彩りサラダ	 ポークチャップ スパゲッティバジリコ風 ポテサラ	 ピーフシチュー シルバーサラダ バナナ	 煮込みハンバーグ ツナサラダ カリフラワーのカレーソテー	 鶏肉と大豆の甘辛揚げ レバニラ炒め 大根サラダ	外注弁当
	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
朝食	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 オムレツ 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	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 大根と丸天の煮物 温泉卵 納豆 ふりかけ 味付け海苔	ごはん 味噌汁 レンコン金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔
昼食	昼食用メニューから選ぶ					ビーフカレー 野菜サラダ
夕食	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	 から揚げ じゃが玉煮 白菜の塩昆布和え	ご飯 赤だし味噌汁 魚の竜田揚げ ピーフ炒め 胡瓜とシラスの酢の物 彩りサラダ	ご飯 かきたま汁 チキンのトマト煮 ブロッコリーのツナ炒め ひじきサラダ 彩りサラダ	ご飯 コンソメスープ 豚肉のカレーピカタ ほうれん草とベーコンのソテー ミートオムレツ 彩りサラダ	 ささみチーズフライ スパゲッティサラダ ひじきの炒め煮

寮生注文メニュー

A定食、ガール定食

月曜日	黒酢豚肉	
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
 そぼろ丼
 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。