令和8年 12月　寮　献立表

		12/1(火)	12/2(水)	12/3(木)	12/4(金)	12/5(土)
朝食		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 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 ケチャップ炒め 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	ごはん　味噌汁 竹輪の甘辛煮 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		青椒肉絲 カニカマ入りスパサラ ニラもやし炒め	魚のバターソテー 春雨サラダ 肉じゃが	ごはん　味噌汁 豚の生姜焼き 南瓜の天ぷら ミートオムレツ 彩りサラダ	ごはん　野菜スープ 鶏の唐揚げ 大根のそぼろ煮 ウイスター炒め 野菜サラダ	ささみﾁｰｽﾞﾌﾗｲ&ｺﾛｯｹ ひじき煮 マカロニサラダ
	12/7(月)	12/8(火)	12/9(水)	12/10(木)	12/11(金)	12/12(土)
朝食	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 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 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	ごはん　中華スープ 魚の甘酢あんかけ ごぼうサラダ エビと春雨の炒め 彩りサラダ	鶏肉のごまだれ焼き おかか和え ビーフン炒め	ごはん　味噌汁 豚バラと大根の煮物 ポパイサラダ きのこスパゲッティ 彩りサラダ	ごはん　春雨スープ 酢鶏 青菜炒め ナムル 彩りサラダ	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	外注弁当
	12/14(月)	12/15(火)	12/16(水)	12/17(木)	12/18(金)	12/19(土)
朝食	ごはん　味噌汁 れんこんとひじきの煮物 温泉卵 納豆　ふりかけ　味付け海苔	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 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 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 野菜炒め 納豆　ふりかけ　味付け海苔
昼食	昼食用メニューから選ぶ					ポークカレー 野菜サラダ
夕食	ごはん　味噌汁 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 彩りサラダ	豚肉のカレーピカタ ナポリタン カリフラワーのサラダ	ごはん　のっぺい汁 魚のカレー揚げ 筑前煮 大豆とひじきのサラダ 彩りサラダ	ビーフシチュー コーンサラダ フルーツポンチ	ごはん　中華スープ 揚げ鶏のチリソース アスパラのソテー 伴三すう 彩りサラダ	白身魚フライ（タルタル） ポテトサラダ 金平ごぼう
	12/21(月)	12/22(火)	12/23(水)	12/24(木)	12/25(金)	12/26(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 五目煮 納豆　ふりかけ　味付け海苔	ロールパン(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 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 ごぼう金平 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	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 春巻き ビタミンサラダ 彩りサラダ	鶏肉の甘酢揚げ 味噌マヨ和え マカロニのカレーソテー	ポークビーンズ ひじきサラダ きのこソテー	魚のちゃんちゃん焼き チキンナゲット ブロッコリー胡麻ソース	煮込みハンバーグ カレー金平 おかか和え	外注弁当
	12/28(月)					
朝食	ごはん　味噌汁 ひじきの炒め煮 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	ごはん　豚汁 魚の味噌マヨ焼き なます かき揚げ 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
温玉そぼろ丼
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。