

weekly Menu

		3月6日 月	3月7日 火	3月8日 水	3月9日 木	3月10日 金	3月11日 土	3月12日 日
朝食		ミートボール 鱈塩焼き ほうれん草とベーコンの炒め みかんヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	ササミカツ 焼きビーフン 豚肉とキャベツの炒め グレープフルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	モヤシ鍋 アンサンブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	鶏のから揚げ 東村山黒焼きそば 海苔とほうれん草のナムル パインヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	豚肉の生姜炒め 鯖の塩焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ 味噌汁 ライス・キムチ 生卵 牛乳・ソフトドリンク	ハンバーグ きくらげともやしの卵炒め 小松菜の胡麻和え スパゲティーサラダ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー ポテチキ モヤシとハムの和え物 タマゴサラダ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク
	7:00 \$ 8:00							

昼食		A定食	イタリアン ポークカツレツ 647 kcal	照焼チキンマヨソース 794 kcal	牛肉と野菜 サムジャン炒め 593 kcal	ハンバーグ照焼き丼 780 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 828 kcal	焼豚目玉焼き丼 642 kcal	焼き鳥丼 766 kcal	
		B定食	自身魚の ポテトチーズ焼き 651 kcal	牛焼肉丼 679 kcal	エビカツレツ 666 kcal	オム焼きそば 583 kcal	トルコライス 725 kcal	スパゲティー カルボナーラ 610 kcal	焼うどん 358 kcal	
		カレー定食	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	シーフードカレー 688 kcal		
		麺定食	担々麺 518 kcal	きつねうどん 322 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	混ぜそば 420 kcal	味噌ラーメン 476 kcal		
		副菜	海鮮大焼売 豚肉と野菜のキムチ和え ライス・味噌汁	キーマコロッケ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	いわしのかつお煮 中華風冷奴 ライス・味噌汁	厚揚げそぼろ煮 トマト練乳ソースかけ ライス・味噌汁	ホッケフライ ごぼうサラダ ライス・味噌汁	麻婆春雨 白菜と胡瓜のなめ茸和え ライス・味噌汁	イカリングフライ 海苔とほうれん草のナムル ライス・味噌汁	
12:40 \$ 13:10										

夕食		A定食	札幌スープカレー 748 kcal	豚肉の 胡麻味噌焼き 691 kcal	根室名物 エスカロップ 736 kcal	鶏肉の山賊焼き 850 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヒレカツ 709 kcal
		副菜	野菜コロッケ ミックスサラダ スープ ライス	海鮮ボールと大根の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	揚げたこ焼き ミックスサラダ スープ ライス	もち巾着の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートパニラ ミックスサラダ ライス	揚げ餃子野菜あんかけ ミックスサラダ スープ ライス	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21: 15		パン2種	焼きそば	おにぎり2種	パン・おにぎり	おにぎり	パン	

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。

★ お米は道産米を使用しております。

weekly Menu

		3月13日 月	3月14日 火	3月15日 水	3月16日 木	3月17日 金	3月18日 土	3月19日 日
朝食	 7:00 S 8:00	ベーコン ス克蘭ブルエッグ アメリカンワッフル キウイヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	牛肉と厚揚げのオイスター炒め 筑前煮 湯豆腐 バナナ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン・味噌汁 納豆 牛乳・ソフトドリンク	鶏肉のクリーム煮 オムレツ ポテト ペペロンチーノ グリーンサラダ ポタージュスープ パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット 焼き豚骨ラーメン 南瓜煮 フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	スモークチキン 厚焼き玉子 とろろ芋 ちゃんこ鍋 グリーンサラダ 塩辛 ライス 生卵 牛乳・ソフトドリンク	肉団子 もち巾着の煮物 小松菜の柚和え ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	
		A定食 麻婆焼きそば 641 kcal	鶏肉カレー風味焼き 807 kcal	豚丼 733 kcal	ミートソース スパゲティー 640 kcal	札幌名物 ジンギスカン 713 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 753 kcal	
昼食	 12:40 S 13:10	B定食 鮭の葱味噌焼き 687 kcal	シーフードピラフ 480 kcal	黒炒飯 662 kcal	豚肉のキムチ マヨネーズ丼 878 kcal	鶏天と豆腐の揚げ出し 894 kcal	ホキの唐揚げ 野菜あんかけ 596 kcal	
		カレー定食 ラム肉カレー 703 kcal	キーマカレー 574 kcal	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	
		麺定食 担々麺 518 kcal	きつねうどん 322 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	混ぜそば 420 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	
		副菜 小鉢2種 ライス・味噌汁	小鉢2種 ライス・味噌汁	小鉢2種 ライス・味噌汁	小鉢2種 ライス・味噌汁	小鉢2種 ライス・味噌汁	小鉢2種 ライス・味噌汁	
夕食	 16:30 S 18:30	A定食 デミたまハンバーグ丼 669 kcal	野菜たっぷり ビビンバ丼 630 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 951 kcal	ヤンニョムチキン 782 kcal	野菜のかき揚げうどん 566 kcal		
		副菜 豚肉と里芋と大根の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	白滝の五目炒め煮 ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げのカレー煮 ミックスサラダ スープ ライス	肉団子の根菜煮 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートチョコ ミックスサラダ スープ ライス		
夜食	21:00 ~ 21: 15	パン2種	肉まん	おにぎり2種	パン・おにぎり	おにぎり		

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★ お米は道産米を使用しております。