

H24年度 あけぼの寮寮食メニュー 10月

	朝	昼	夕
1日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・きのこうどん ・五目御飯	・老舗屋さんのかにクリームコロッケ
2日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	・BLTサンド	・鶏肉と3種の根野菜入り肉団子(甘酢)
3日(水)	・ポークビーンズ ・ドリンク	・クッパ	・東欧風パプリカチキン
4日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・なんちゃってカルボナーラ ・ミニサラダ	・茄子の玉葱ソース炒め、春巻き
5日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・あけぼの寮特製カレー ・ミニサラダ	・秋刀魚塩焼き
8日(月)			
9日(火)	・納豆、卵 ・もう一品 ・味噌汁	・ナンピザ (ジャーマンポテト、フレッシュサラダ)	・ロールキャベツ
10日(水)	・セルフサンドイッチ ・ドリンク	・トンカラ丼 ・味噌汁	・フルコギ ・わかめスープ
11日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・カルシウム炒飯 ・中華スープ	・チキンのレモンバジル風味焼き
12日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・北海道スープカレー ・ミニサラダ	・さばの味噌煮 ・味噌汁
15日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・油そば	・虹鱈のムニエル
16日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	・コロッケサンド	・ジャガイモのといとほろ煮
17日(水)	・コーンマヨネーストースト ・ドリンク	・台湾B級グルメ 鶏肉飯	・鶏肉のおろしがけ
18日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・えびのトマトクリームパスタ	・グヤーシュ
19日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・あけぼの寮特製カレー ・ミニサラダ	・西京焼き
22日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・担仔麵	・鱈のバターボン酢ソース
23日(火)	・納豆、卵 ・もう一品 ・味噌汁	・ハワイアンポキDON	・タッカルビ
24日(水)	・トースト ・野菜スープ ・ドリンク	・新米で作ったおにぎり ・山形県名物「いも煮」	・スイス風ハンバーグ
25日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・きのこのパスタ ・ミニサラダ	・台湾風肉豆腐
26日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・COCO老番季節 限定笹身カツカレー ・ミニサラダ	・秋刀魚の竜田揚げ
29日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・酸辣湯	・鮭のムニエル
30日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	・ジャンバラヤ ・ミニサラダ	・ポツサム
31日(水)	・韓国屋台の味「韓国トースト」 ・ドリンク	・木の葉丼 ・味噌汁	・鶏天の甘酢餡かけ

H24年度 あけぼの寮寮食メニュー 11月

	朝	昼	夕
1日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・ほうれん草とパルメザンのパスタ	・大判焼き
2日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・あけぼの寮特製カレー ・ミニサラダ	・さぼの空揚げネギソース
5日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・山梨県名物「ほうとう」	・さぼの虹鱈のフライ
6日(火)	・納豆、卵 ・もう一品 ・味噌汁	・ポックンパ	・豆腐のはさみ揚げ
7日(水)	・ツナマヨトースト ・ドリンク	・ちらし寿司	・小かぶのスーフ煮
8日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・えびラーメン	・すき煮
9日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・キーマカレー	・鱈のグラタン
12日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・新そば ・五平餅	・カジキマグロのソテー
13日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	・シーフードピラフ ・ミニサラダ	・スコッチエッグ
14日(水)	・フレンチトースト ・ドリンク	・鶏天丼 ・味噌汁	・豆腐のステーキニンニクの芽炒め のせ
15日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・焼き干しラーメン	・ポトフ
16日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・あけぼの寮特製カレー ・ミニサラダ	・千ヶ鍋
19日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・かき揚げうどん ・稲荷すし	・アジフライ
20日(火)	・納豆、卵 ・もう一品 ・味噌汁	・角煮丼	・カブのそぼろ煮
21日(水)	・トースト ・コンソープ ・ドリンク	・カレーリア	・中華三味(餃子etc)
22日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・坦々麺	・白菜と鶏団子のスーフ煮
23日(金)			
26日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・長崎ちゃんぽん	・鯖のおろし煮
27日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	・鮭の親子丼	・大根と三枚肉の煮物
28日(水)	・ピザトースト ・ドリンク	・他人丼	・チャプチェ
29日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・ペンネアラピアータ ・ミニサラダ	・鶏肉と大根のクリーム煮
30日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・あけぼの寮特製カレー ・ミニサラダ	・石狩なべ

H24年度 あけぼの寮寮食メニュー 12月

	朝	昼	夕
3日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・博多「だるま」ラーメン	・鱈とフロッキーのマヨグラタン
4日(火)	・納豆, 卵 ・もう一品 ・味噌汁	・シーフードオムライス ・ミニサラダ	・カチャトーラ
5日(水)	・トースト ・野菜スープ ・ドリンク	・きじ焼き丼 ・味噌汁	・豆腐入りつくねの煮物
6日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・焼きうどん	・ボルシチ
7日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク		
10日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・マカロニグラタン ・ミニサラダ	
11日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	・スンドゥブ	・豚肉のニンニクソテー
12日(水)	・ドッグサンド ・ドリンク	・からあげ甘酢丼 ・味噌汁	・福岡名物「がめ煮」
13日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・昔懐きのポリタン名古屋風	・スペアリフと大根のポトフ
14日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・あけぼの寮特製カレー ・ミニサラダ	・雪見鍋
17日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・佐野ラーメン	・鱈のおろしかけ
18日(火)	・納豆, 卵 ・もう一品 ・味噌汁	・逆オムライス ・スープ	・豚肉の香草グリル
19日(水)	・トースト ・ミネストローネ ・ドリンク	・京都名物「衣笠丼」 ・味噌汁	・おでん
20日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・焼きうどん(しょうゆ味)	・大根と牛肉のおろし生姜煮
21日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・シーフードカレー ・ミニサラダ	
24日(月)			
25日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	・名古屋名物ひつまぶし	・クリスマスメニュー
26日(水)	・ポークビーンズ ・トースト ・ドリンク	・牛すじ丼 ・味噌汁	・中華三味 酢豚 etc

H24年度 あけぼの寮寮食メニュー 1月

	朝	昼	夕
7日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	お正月メニュー ・雑煮 ・etc	・カレーの煮付け
8日(火)	・納豆, 卵 ・もう一品 ・味噌汁	三重県名物 ・トンテキ丼 ・味噌汁	・煮込みハンバーグ
9日(水)	・イングリッシュマフィン ・ドリンク	・すいとん	・豚肉のミルフィーユ鍋
10日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・ポロネーゼ	・チキンピカタ
11日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・あけぼの寮特製カレー ・ミニサラダ	・鮭のチーズホイル焼き
14日(月)			
15日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	・ジャーマンポテトピザ	・牛肉ときのこのガーリック炒め
16日(水)	・トースト ・きのこチャウダー ・ドリンク	・ミートドリア	・チキンのマスタード焼き
17日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・栃木名物「佐野ラーメン」	・ちゃんこ鍋
18日(金)			
21日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・明太子パスタ ・ミニサラダ	・アジフライ&えびフライ
22日(火)	・納豆, 卵 ・もう一品 ・味噌汁	十六穀米スープご飯	豚肉のマスタード焼き
23日(水)	・ドッグサンド ・ドリンク	ふわとろオムハヤシ スープ	ふんわりキャベツ豆腐ハンバーグ 味噌汁
24日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	お煮かけそば	鶏とかぶの含煮
25日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・試験に勝つ!!カレー ・ミニサンド	ほっけ焼き 味噌汁
28日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	台湾ラーメン	串揚げ盛 味噌汁
29日(火)	・おにぎり(3種) ・味噌汁	大町ぶたさん亭「ミム丼」 味噌汁	にんにく常夜鍋
30日(水)	・サンドイッチ ・ドリンク	・奄美大島名物「鶏飯」 ・抹茶アイスクリーム	・豚ロースの塩麹焼き ・味噌汁
31日(木)	・焼魚 ・もう一品 ・味噌汁	・ミートボール丼 ・味噌汁	・チキンときのこのマヨネーズ焼 ・味噌汁

H24年度 あけぼの寮寮食メニュー 2月

	朝	昼	夕
1日(金)	・トースト ・卵料理 ・ソフトドリンク	・あけぼの寮特製カレー ・ミニサラダ	・いわしの香草焼 ・スープ
4日(月)	・トースト ・ヨーグルト ・ソフトドリンク	・恵方巻 ・お吸い物	・カレイのムニエル ・スープ