



今週のメニュー表



															9月1日(金)					9月2日(土)																																												
朝食 メニュー																ごはん					ごはん																																											
																鶏肉と野菜のカレー炒め					玉子焼き&ウインナー																																											
																お浸し					和風サラダ																																											
																昆布佃煮					ふりかけ																																											
																味噌汁					味噌汁																																											
栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分																																		
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																																		
															614					23.1					15.1					95.5					3.2					643					19.7					21.0					89.8					3.6				
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに																																						
																●					●●●																																											
夕食 メニュー																ごはん					ポークカレー																																											
																煮魚					お楽しみフライ																																											
																野菜のかき揚げ					グリーンサラダ																																											
																彩りきんぴら					デザート																																											
																すまし汁																																																
栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分																																		
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																																		
															945					31.2					28.7					134.0					4.5					1,008					27.6					36.7					145.0					3.4				
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに																																						
																●●					●●●																																											

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューでございます。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。

小鉢の内容は変更になる場合があります。



特定原材料 7 品目

久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
朝食 メニュー	サンドイッチ	ごはん	ごはん	ごはん	パンケーキ	ごはん
	野菜たっぷりポトフ	はんぺんのバター焼き	魚の西京焼き	ミートボール洋風煮	野菜と玉子のマスタード炒め	ささみのくず仕立て
	フルーツ	野菜の和え物	炒め物	マヨネーズ和え	フルーツジュース	煮物
		味つけのり	佃煮	ヨーグルト		納豆
		具たくさん味噌汁	すまし汁	味噌汁		味噌汁
栄養価	エネルギー 612 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 26.7 g 炭水化物 73.6 g 塩分 3.1 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 99.5 g 塩分 3.7 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 102.2 g 塩分 4 g	エネルギー 644 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 109.3 g 塩分 3.1 g	エネルギー 723 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 111.6 g 塩分 1.8 g	エネルギー 623 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 100.5 g 塩分 3.3 g
	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
夕食 メニュー	ごはん	牛丼	ごはん	ごはん	ガパオライス	ハヤシライス
	ハンバーグ スパゲティ添え	コールスローサラダ	ポークピカタ	鶏のから揚げ	パンプキンサラダ	ブロッコリーサラダ
	モリモリサラダ	酢の物	炒め物	大学芋	和え物	具たくさんスープ
	味噌汁	味噌汁	野菜和え物	和え物	オニオンスープ	デザート
			味噌汁	味噌汁		
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューでございます。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。
小鉢の内容は変更になる場合があります



久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	9月18日(月)					9月19日(火)					9月20日(水)					9月21日(木)					9月22日(金)					9月23日(土)				
朝食 メニュー	ウインナーロール					ごはん					ごはん					トースト					ごはん					鮭の三色丼				
	スクランブルエッグ					厚揚げの野菜あんかけ					鶏肉とキャベツの炒め					クリームシチュー					塩麴肉野菜炒め					炒め物				
	ミックスサラダ					和え物					プレーンオムレツ					カラフルサラダ					なめ茸おろし					漬物				
	ジュース					味つけのり					昆布佃煮										ふりかけ					味噌汁				
						味噌汁					味噌汁										味噌汁									
栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
581 18.9 30.5 102.6 3.2					626 20.3 17.1 92.9 3.4					656 29.5 18.7 87.8 3.3					698 26.5 26.7 87.5 2.9					670 18.8 21.8 98.0 3.3					579 23.9 13.5 89.9 3.2					
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに									
	●●●●●					●					●●					●●					●					●●				
夕食 メニュー	かつ重					五目チャーハン					ゆかりごはん					ごはん					オムライス					ビーフカレー				
	五目きんぴら					焼き餃子					肉うどん					マーボー豆腐					秋きのこサラダ					お楽しみフライ				
	彩りサラダ					スープ					和え物					春巻き					ポトフ					スープ				
	漬物					デザート					フルーツ					中華サラダ					フルーツ					デザート				
	味噌汁															スープ														
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに									
	●●●●●					●●●●●					●					●●●●●					●●●●●					●●●●●				
栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
988 34.8 35.3 126.0 4.1					830 25.0 25.7 120.7 5.3					879 26.5 24.7 126.7 5.9					975 39.0 42.0 103.4 4.4					988 36.7 41.0 115.6 4.5					990 23.6 34.4 143.5 4.7					

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューでございます。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。

小鉢の内容は変更になる場合があります。



特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	9月25日(月)					9月26日(火)					9月27日(水)					9月28日(木)					9月29日(金)					9月30日(土)									
朝食 メニュー	はちみつバタートースト					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					BLTサンド									
	チキンナゲット					茄子とピーマンの味噌炒め					ふくさ焼き					厚揚げの和風おろし					白身魚ムニエル					フルーツヨーグルト									
	ミニサラダ					玉子豆腐					和え物					ツナの和え物					和え物					レモンティ									
	コーヒー牛乳					すまし汁					味つけのり					ふりかけ					のり佃煮														
						ヨーグルト					味噌汁					味噌汁					味噌汁														
栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
夕食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					青菜ごはん 十五夜イベントメ 柔らか肉じゃが					カツカレー														
	チキンカツ					ポークステーキ オニオンソース					鶏の立田揚げ					ソース焼きそば					青菜ソテー月見仕立て					インドサラダ									
	パスタサラダ					彩り野菜マリネ					野菜煮物					エビチリ					カラフルサラダ					デザート									
	ひじき煮					炒め物					和え物					かき玉汁					味噌汁														
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					十五夜団子																			
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●	●	●					●	●	●					●	●						●	●						●	●	●				

※●マークの色付き字は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューでございます。

※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

ごはんは200gで計算しています。
小鉢の内容は変更になる場合があります



久敬社塾 学生寮