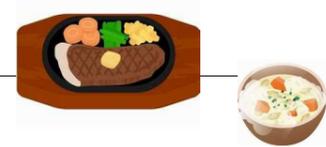
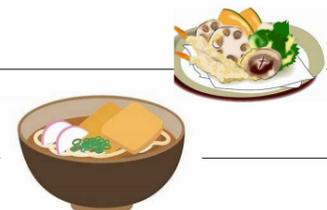


今週のメニュー表

	4月3日(月)					4月4日(火)					4月5日(水)					4月6日(木)					4月7日(金)					4月8日(土)									
朝食 メニュー	トースト					ごはん					ごはん					ホットドック					ごはん					ごはん									
	ハムステーキ 粒マスタードソース					ハムエッグサラダ添え					鶏しゃぶおろしポン酢					春色サラダ					鮭塩焼き					ウィンナー&厚焼き卵									
	クラムチャウダー					厚揚げと小松菜のうま煮					菜の花のからしマヨ和え					ポテトカレースープ					肉野菜炒め					大根とこんにゃくの煮物									
	フルーツ					味噌汁					味噌汁										味噌汁					味噌汁									
																					納豆					味つけのり 									
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					
	688	29.2	25.9	83.2	5.5	616	25.3	18.8	80.1	3.8	587	21.2	12.9	87	3.2	621	24	24.6	84.2	4.1	677	40.1	13.3	97.3	2.9	683	23.8	20.8	98.7	4.1					
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					ふんわり玉子のカツ丼					ビーフカレー					きつねうどん					ごはん									
	油淋鶏					豚肉生姜焼き					トマトとオクラの青しそサラダ					ツナとキャベツの コールスローサラダ					竹の子御飯					チーズインハンバーグ									
	ナムル					五目ひじき煮					野菜たっぷり味噌汁					フルーツヨーグルト和え					野菜天ぷら					マカロニサラダ									
	中華スープ					味噌汁					フルーツ															トマトスープ									
																										デザート									
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					
	871	28.6	33.5	112.7	3.4	776	33.5	29.1	86.1	3.8	948	35.9	32.3	102.6	4.3	961	27.1	34.3	132.6	4.2	845	25.1	20.0	131.9	5.0	937	37.9	36.2	112.2	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
	●							●							●●							●●							●●●						

※●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。

小鉢の内容は変更になる場合があります

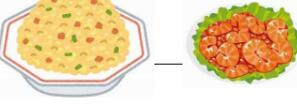


久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
朝食 メニュー	ハムチーズサンド	ごはん	ごはん	ピザトースト	ごはん	ごはん
	スクランブルエッグ	肉豆腐	鶏肉のオイスター炒め	温野菜サラダ	鯖の味噌煮	アスパラと豚肉炒め
	春キャベツのスープ	きんぴら牛蒡	オクラなめ茸和え	ゆで卵	いんげんおかか和え	はんぺん磯辺焼き
	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	カフェオレ	けんちん汁	味噌汁
			納豆		味つけのり 	漬物
栄養価	エネルギー kcal 617 蛋白質 g 24.1 脂質 g 31.1 炭水化物 g 60.0 塩分 g 2.8	エネルギー kcal 642 蛋白質 g 19.6 脂質 g 14.8 炭水化物 g 105.6 塩分 g 3.0	エネルギー kcal 667 蛋白質 g 25.6 脂質 g 16 炭水化物 g 101.3 塩分 g 4.1	エネルギー kcal 675 蛋白質 g 28.1 脂質 g 27.6 炭水化物 g 67.7 塩分 g 3.5	エネルギー kcal 690 蛋白質 g 29.7 脂質 g 13.8 炭水化物 g 106.3 塩分 g 4.2	エネルギー kcal 600 蛋白質 g 20.4 脂質 g 14 炭水化物 g 92.9 塩分 g 3.7
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	ごはん	フィッシュフライカレー	ごはん	ミートソーススパゲッティー	五目チャーハン
	白身魚竜田揚げ	チンジャオロースー	シーザーサラダ	ピーマンの肉詰め	ジャムサンド	春巻き
	竹輪とピーマンの炒め物	シュウマイ	乳飲料	ひじきの煮物	ミモザサラダ	春雨中華サラダ
	味噌汁	コーンスープ		豚汁	オニオンズ 	きくらげスープ 
	漬物			フルーツ		
栄養価	エネルギー kcal 713 蛋白質 g 29.6 脂質 g 15.9 炭水化物 g 109.1 塩分 g 4.2	エネルギー kcal 927 蛋白質 g 31.9 脂質 g 26.5 炭水化物 g 134.3 塩分 g 4.3	エネルギー kcal 939 蛋白質 g 30.4 脂質 g 34.5 炭水化物 g 129.5 塩分 g 4.2	エネルギー kcal 908 蛋白質 g 37.8 脂質 g 32.2 炭水化物 g 113.9 塩分 g 3.5	エネルギー kcal 853 蛋白質 g 33.3 脂質 g 22.4 炭水化物 g 118.2 塩分 g 3.8	エネルギー kcal 775 蛋白質 g 37.0 脂質 g 26.5 炭水化物 g 92.0 塩分 g 6.3
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。

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



	4月17日(月)					4月18日(火)					4月19日(水)					4月20日(木)					4月21日(金)					4月22日(土)									
朝食 メニュー	レタスチーズバーガー					ごはん					ごはん					コロッケサンド					ごはん					ごはん									
	ハッシュドポテト プチトマト添え					だし巻き卵					肉団子の甘酢あん					グリーンサラダ					鱈の西京焼き					鶏肉のコーンマヨ焼き									
	カフェオレ					肉じゃが					竹の子とこんにゃくソテー					クリームスープ					南瓜のそぼろ煮					菜の花の和え物									
	フルーツ					味噌汁					味噌汁					フルーツ					すまし汁					味噌汁									
						納豆					漬物										味つけのり					ふりかけ									
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					
	619	26.7	13.5	95.2	6.2	740	27	19.7	109.4	3.8	727	17.4	24.7	106.8	4.4	684	17.4	31.4	80.8	3.6	717	32.8	14.5	108.1	4.0	727	23.8	26.9	93.5	3.8					
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					ハヤシライス					ごはん					ちゃんぽん麺					ビビンバ丼									
	チキステーキ ガーリックソース					四川風マーボー豆腐					カニクリームコロッケ					鶏の唐揚げ					高菜ごはん					野菜たっぷりチャプチェ									
	ポパイソテー					いんげんベーコン巻き					じゃこサラダ					イカと大根の煮物					焼き餃子					中華スープ									
	マカロニスープ					チョレギサラダ					乳飲料					青菜の柚子ポンお浸し					杏仁豆腐					温玉									
						ワカメスープ																													
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					
	842	34.0	33.2	120.2	2.9	881	33.3	37.7	95.7	3.7	886	32.2	30.0	123.3	4.6	745	28.3	23	101.3	2.1	968	37.7	20.6	147.5	4.6	918	36.3	37.5	124.4	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
	●										●●●					●●					●●●●					●									

※●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。

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



	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
朝食 メニュー	BLTサンド	ごはん	ちりめん茶漬け(別盛り)	トースト	ごはん	ごはん
	エッグサラダ	白身魚の明太マヨ焼き	肉味噌のせ大根	スパニッシュオムレツ	筑前煮	豚しゃぶゴマダレ
	乳飲料	ビーフンソテー	青菜と油揚げの煮びたし	緑黄色サラダ	ピーマンと 魚肉ソーセージ黒胡椒炒め	キムチ和え
		味噌汁	だし汁	レモンティ	味噌汁	味噌汁
		ふりかけ			納豆	味のり
栄養価	エネルギー kcal 702	エネルギー kcal 702	エネルギー kcal 583	エネルギー kcal 702	エネルギー kcal 693	エネルギー kcal 618
	たんぱく質 g 22.0	たんぱく質 g 30.2	たんぱく質 g 29.9	たんぱく質 g 30.2	たんぱく質 g 25.4	たんぱく質 g 24.8
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				
	●	●●●	●●	●		●●
夕食 メニュー	ごはん	ごはん	鶏天のせチキンカレー	ごはん	桜えびと春キャベツの 焼きそば	デミグラスソースの オムライス
	とんかつ	和風おろしハンバーグ	かぼちゃのクリーミーサラダ	彩り野菜の回鍋肉	たこ焼き	エビフライ
	蓮根きんぴら	小松菜と ヤングコーンの炒め物	ヨーグルトケーキ	春巻き	中華スープ	ナポリタン
	味噌汁	味噌汁		かき玉スープ	水菜とトマトサラダ	コンソメスープ
	漬物	デザート				プリン
栄養価	エネルギー kcal 946	エネルギー kcal 906	エネルギー kcal 985	エネルギー kcal 938	エネルギー kcal 832	エネルギー kcal 1,155
	たんぱく質 g 29.6	たんぱく質 g 36.9	たんぱく質 g 22.1	たんぱく質 g 26.7	たんぱく質 g 31.3	たんぱく質 g 45.1
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				
	●●	●●●	●●●	●●	●●●●	●●●●●

※●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。

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