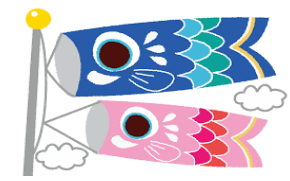




今週のメニュー表



	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)																			
朝食 メニュー	ごはん	パイナップルホットケーキ																							
	鯖の塩焼き(青菜お浸し)	グリーンサラダ																							
	じゃがいもと豚肉の柔らか煮	コーンスープ																							
	味噌汁	ヨーグルト																							
	昆布佃煮																								
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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
	685	30.4	18.9	95.6	3.9	640	16.0	20.2	98.8	2.5															
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	コムアンフー(ベトナム混ぜご飯)																							
	豚ロースカレー風味カツレツ	焼き茄子のサラダ																							
	大根もち	フォー																							
	もやしとハムの和え物	チエー(ベトナムデザート)																							
	味噌汁																								
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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
	964	37.9	36.6	114.5	3.9	936	28.5	31.2	134.3	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																			
	●●●	●●																							

※●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。

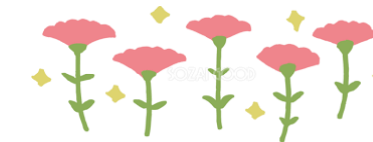
小鉢の内容は変更になる場合があります。



久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
朝食 メニュー	カオマンガイ	トースト	ごはん	アメリカンドック	ごはん	ごはん
	きゅうりとコーンのデリサラダ	ハムエッグ(フレッシュ野菜添え)	トマトチキン煮	粒マスタードのコールスロー	タラのムニエル (温野菜添え)	手羽と大根の煮物
	オニオンスープ	ポテトカレースープ	豆苗と玉子の炒め	ゆで卵	一口がんもと白菜の旨煮	白滝たらこ炒め
		フルーツ	味噌汁	カフェオレ	味噌汁	納豆
					味つけのり	味噌汁
栄養価	エネルギー 620 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 96.9 g 塩分 4.3 g	エネルギー 609 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 23.8 g 炭水化物 75.2 g 塩分 3.8 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 23.8 g 炭水化物 86.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 35.9 g 炭水化物 52.3 g 塩分 3.2 g	エネルギー 620 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 88.2 g 塩分 2.5 g	エネルギー 668 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 88.2 g 塩分 3.8 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 ●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
夕食 メニュー	スタミナ焼き肉	ピラフ	ごはん	すき焼き風牛丼	ごはん	彩り野菜のキーマカレー
	具たくさん切り干し大根煮	春野菜のペペロンチーノ	鯖のから揚げ 黒酢あんかけ	ほうれん草と 竹輪のゴマ和え	ポークチャップ (バジルパスタ添え)	マセドアンサラダ
	キムチ奴	ナゲット	菜の花と竹の子のソテー	さっぱり大根サラダ	緑黄色野菜の シーザーサラダ	レアチーズケーキ
	ワカメスープ	コンソメスープ	根菜サラダ	味噌汁	味噌汁	
			味噌汁		フルーツゼリーのホイップのせ	
栄養価	エネルギー 954 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 39.5 g 炭水化物 96.9 g 塩分 4.8 g	エネルギー 994 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 36.3 g 炭水化物 123.4 g 塩分 4.8 g	エネルギー 898 kcal 蛋白質 35.8 g 脂質 30.1 g 炭水化物 116.6 g 塩分 4.3 g	エネルギー 933 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 37.2 g 炭水化物 115.3 g 塩分 4.5 g	エネルギー 998 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 37.5 g 炭水化物 121.8 g 塩分 3.1 g	エネルギー 1,032 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 42.9 g 炭水化物 128.0 g 塩分 3.7 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 ●●	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



	5月15日(月)	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)						
朝食 メニュー	ライ麦パン	ごはん	パンケーキ	ごはん	ミックスサンドイッチ	ごはん						
	プレーンオムレツ(野菜添え)	鮭のバターポン酢焼き	スティックサラダ	明太厚焼き玉子	シーチキンと春野菜のサラダ	鶏肉とさつま揚げの治部煮						
	厚切りベーコンソテー	れんこんと菜の花の炊き合わせ	ボイルソーセージ	豚肉と根菜のきんぴら	ヨーグルト(ブルーベリージャムのせ)	しらすおろし						
	アイスコーヒー	味噌汁	レモンティ	もずくスープ		味噌けんちん汁						
		昆布の佃煮		味つけのり								
栄養価	エネルギー kcal	698	エネルギー kcal	600	エネルギー kcal	715	エネルギー kcal	598	エネルギー kcal	707	エネルギー kcal	615
	蛋白質 g	21.1	蛋白質 g	28.1	蛋白質 g	15.8	蛋白質 g	23.1	蛋白質 g	25.7	蛋白質 g	25.4
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	●
夕食 メニュー	ごはん	ごはん	ささみのソースカツ丼	牛しゃぶ二色タレサラダ仕立て	ゆかりごはん	マッサマンカレー						
	七品目の豆腐ハンバーグ	豚肉ときくらげの玉子炒め	彩り野菜のハニーマリネ	竹輪の磯辺揚げ	野菜たっぷりあんかけラーメン	トマトとアボカドのフレンチサラダ						
	さつまいもレモン煮	シュウマイ	焼き茄子の生姜醤油	アスパラと揚げの煮浸し	カリカリ焼き餃子	ラッシー						
	竹輪ときゅうりの味噌マヨ和え	スナックえんどうとコーンのサラダ	味噌汁	味噌汁	豆もやしときゅうりのナムル							
	味噌汁	きのこオニオンスープ	フルーツ									
栄養価	エネルギー kcal	960	エネルギー kcal	992	エネルギー kcal	992	エネルギー kcal	911	エネルギー kcal	1,065	エネルギー kcal	1,098
	蛋白質 g	33.8	蛋白質 g	35.7	蛋白質 g	48.1	蛋白質 g	44.7	蛋白質 g	37.7	蛋白質 g	31.1
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	● ● ●	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



	5月22日(月)					5月23日(火)					5月24日(水)					5月25日(木)					5月26日(金)					5月27日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					親子煮					ロールパン					ごはん					ごはん					豆乳フレンチトースト				
	鶏肉ネギ塩レモン焼き					厚揚げの生姜焼き					ロールキャベツマトソース					五目野菜の味噌炒め					鶏むねのみぞれ煮					スナックえんどうとベーコンソテー				
	枝豆とコーンの塩昆布和え					味噌汁					エッグサラダ					大根と鮭フレークのサラダ					小松菜とはんぺんのお浸し					キウイヨーグルト				
	味噌汁					味つけのり					フルーツ					雑煮風すまし汁					冷や奴					アイスコーヒー				
																のり佃煮					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
	631	27.9	19.3	82.2	3.2	687	32.3	21.3	84.9	3.1	639	17.9	34.1	65.3	3.2	619	23.5	18.8	97.3	3.5	629	28.4	12.2	96.9	2.9	690	22.1	29.3	85.9	2.7
アレルゲン	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	甘辛プルコギ丼					ワカメごはん					ごはん					エビフライ&カニクリームコロッケ 二色ソース					ごはん					ポークカレー				
	野菜たっぷり生春巻き スイートチリソース					さっぱりサラダうどん					白身魚ときのこのホイル蒸し					手作りマカロニサラダ					豚バラ焼き肉					花野菜サラダ				
	もやし中華和え					新玉と桜エビのかき揚げ					揚げ茄子と かぼちゃのゴマ和え					かまぼこのもずく酢和え					長芋とオクラの梅肉和え					牛肉ソーセージのフリッター				
	ポテトスープ					白玉あずき					人参の柚子胡椒和え					味噌汁					冷製茶碗蒸し					フルーツ				
											具たくさん豚汁										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
	931	37.7	30.1	130.3	4.1	998	21.0	32.5	149.0	3.1	853	42.2	22.6	108.3	3.8	939	22.4	43.5	119.0	4.3	913	30.0	42.6	97.0	5.1	993	33.1	35.6	132.0	4.6
アレルゲン	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



	5月29日(月)					5月30日(火)					5月31日(水)																			
朝食 メニュー	ごはん					マヨコーントースト					ごはん																			
	ミートボールのケチャップ煮					スクランブルエッグ (いんげんソテー)					はんぺんのハムチーズサンド																			
	カラフル三色炒め					ミックスサラダ					蒸しかぼちゃのあんかけ																			
	納豆					マカロニカレースープ					味噌汁																			
	味噌汁										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
	657	22.8	18.1	99.0	3.3	636	19.4	31.9	67.1	3.7	654	27.1	11.9	107.2	4.2														85.3	
アレルゲン	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					タコライス					ごはん																			
	豚肉の味噌漬け焼き					ランチョンミートの チャンプルー					ざるそば																			
	里芋のそばろあんかけ					春雨エスニックサラダ					天ぷら盛り合わせ																			
	春キャベツの粒マスタード和え					コンソメスープ					いんげんとサラダチキン のおかかマヨ和え																			
	とろろすまし汁										フルーツ																			
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
	917	40.9	32.6	107.6	4.9	1,026	37.0	46.1	111.5	4.4	971	30.2	32.1	141.7	4.6															
アレルゲン	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