



# 今週のメニュー表



												6月1日(木)					6月2日(金)					6月3日(土)																				
朝食 メニュー																																										
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	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	kcal	g	g	g	g							
																734	21.1	23.9	114.6	2.9	614	18.2	16.1	95.2	3.1	550	25.4	12.4	83.1	2.8												
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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
																				● ●														●								
夕食 メニュー																																										
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	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	kcal	g	g	g	g							
																847	31.3	33.1	102.8	4.4	882	42.8	32.2	104.1	4.6	884	26.4	28.2	127.9	4.3												
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。

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



	6月5日(月)					6月6日(火)					6月7日(水)					6月8日(木)					6月9日(金)					6月10日(土)									
朝食 メニュー	トースト					ごはん					ごはん					フレンチトースト					ごはん					レーズンブレッド									
	ミートオムレツ					里芋と豚肉の煮っころがし					はんぺんカレーステーキ					ソーセージとピーマンの黒胡椒炒め					厚焼き玉子					トマトとチーズのスクランブル									
	白菜とりんごのフレンチサラダ					小松菜と炒り玉子のソテー					牛肉とブロッコリーのさっぱり炒め					彩りサラダ					キャベツとベーコンのソテー					カラフルサラダ									
	アイスティ					味噌汁					味噌汁					コーヒー					納豆					レモンティー									
						のり佃煮					味つけのり										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					
	695	26.6	29.9	78.1	2.9	614	18.0	16.9	95	3.4	641	25.2	22.1	83.7	3.3	622	20.9	27.9	84.7	3	677	23.4	25.5	95.2	3.1	663	22.7	30.1	74.1	2.9					
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					昔ながらのオムライス					ワカメご飯					手作りハンバーグ(パスタ添え)					バターチキンカレー									
	トンテキ					ケンタッキー風フライドチキン					魚肉ソーセージフライ					五目あんかけうどん					そら豆とスナックえんどうのミモザサラダ					ハムマリネ									
	ひじきの5品目サラダ					もやしナムル					キャロットラペ					ささみのしそ巻きフリッター					えのきのコンソメスープ					野菜スープ									
	きゅうりとカニかまのもずく酢					さつまいも甘煮					コーンスープ					もやしと桜エビの甘酢和え					フルーツ					デザート									
	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					
	857	35.9	32.5	101.3	3.8	892	31.9	31.7	112.7	3.6	946	34.2	41.6	101.6	4.7	983	41.6	27.9	134.2	5.9	922	38.5	35	108.6	3.9	899	29.1	36.8	109.5	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
	●					●	●●●	●●	●●	●●●	●●	●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●	●●●										

※●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



	6月12日(月)					6月13日(火)					6月14日(水)					6月15日(木)					6月16日(金)					6月17日(土)														
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					トースト					ごはん					ごはん														
	鮭の辛子マヨネーズ焼き					蒸しシュウマイ					鶏肉のカレー照り焼き					ハムエッグ					手羽元と大根の煮物					ミートボールのケチャップ煮														
	がんもの五目煮					ひき肉と青梗菜の炒め					オクラのマ和え					アスパラサラダ					ほうれん草と炒り玉子のソテー					いんげんとメンマの炒め														
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					ココロ野菜スープ					味噌汁					納豆														
	昆布佃煮					ふりかけ					漬物										味つけのり					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	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	kcal	g	g	g	g					
	685	32	21.1	89.3	3.6	654	25.4	20.7	87.7	3.4	671	23.1	18.3	98.6	3.1	645	24.3	28.1	96.4	3.8	634	25.5	18.7	95.2	3.6	668	23.4	18.7	97.6	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					牛丼					ごはん					カルボナーラスパゲティ					ごはん					タンドリーチキンカレー														
	ポークジンジャー					いんげんとセロリのマリネ					鯖の味噌煮					チキンのハーブ焼き					ピーマンの肉詰め焼き					地中海風トマトサラダ														
	具たっぷり切り干し大根煮					茄子と海老の塩炒め					野菜コロッケ					グリーンサラダ					れんこんのピリ辛きんぴら					フルーツヨーグルト														
	玉子とポテトのサラダ					味噌汁					人参と春雨の炒め					コンソメスープ					もやしと かまぼこのしそドレ和え																			
	味噌汁										味噌汁					フルーツ					豚汁																			
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	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	kcal	g	g	g	g					
	980	38.9	41.7	112.6	4.2	934	29.9	35.4	115.6	4.5	985	41.2	34.2	120.3	4.9	929	39.4	40.4	78.8	3.9	969	40.8	35	118.5	4.8	986	27.5	36.5	133.2	4.7										
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。



特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)	
朝食 メニュー	ごはん	ピザトースト	ごはん	ごはん	ごはん	トースト	
	豚肉とじゃがいもの柔らか煮	ほうれん草とツナのサラダ	焼き鮭	すき煮	ふわふわ玉子焼き	ベーコンエッグ	
	大根と胡瓜のゆかり和え	玉子スープ	豚肉入りささがき金平	たけのことじゃこの山椒炒め	彩り野菜炒め	アボカドサラダ	
	味噌汁	バナナヨーグルト	味噌汁	味噌汁	納豆	アイスコーヒー	
	のり佃煮		ふりかけ	ふりかけ	味噌汁		
栄養価	エネルギー kcal	618	632	628	582	645	660
	蛋白質 g	19.7	27.7	32.4	21.3	26.4	23
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	●	●●●	●	●	●	●●
夕食 メニュー	ごはん	目玉焼きのせガパオライス	ごはん	コーンごはん	ごはん	夏野菜のキーマカレー	
	天ぷら盛り合わせ	レモンサラダ	パリパリ油淋鶏	肉うどん	チーズタッカルビ	コールスローサラダ	
	豆苗と塩昆布和え物	白菜たっぷりスープ	茄子とこんにゃくの田楽	カニかまご胡瓜の酢の物	豆もやしと人参ナムル	デザート	
	そうめんすまし汁	杏仁豆腐	アスパラとパプリカのソテー	山芋とオクラのわさび和え	ニラ玉スープ		
			味噌汁	フルーツ			
栄養価	エネルギー kcal	910	881	929	955	929	982
	蛋白質 g	36.5	38.1	31	29.5	39.5	26.9
アレルギー	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



	6月26日(月)					6月27日(火)					6月28日(水)					6月29日(木)					6月30日(金)									
朝食 メニュー	りんごのカラメリゼ ホットケーキ					ごはん					ごはん					ハンバーガー					ごはん									
	ブロッコリーとウインナー 粒マスタード炒め					鶏じゃが					チーズはんぺん焼き					ミックスサラダ					生揚げと野菜の炊き合わせ									
	アイ스티ー					ツナとワカメの和え物					豚肉とごぼうの玉子とじ					フライドポテト					ベーコンアスパラ巻き									
						味噌汁					味噌汁					オレンジジュース					味噌汁									
						フルーツ					昆布佃煮										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
	690	16.9	25	100.7	2.9	611	23.7	16.3	101.2	3.1	700	34.2	18.1	97.1	4.7	681	22.6	24	96	3.1	624	19.3	20.9	95.2	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	ごはん					フランスパン					焼き鳥そばろ丼					ごはん					ごはん									
	マグロの生姜竜田揚げ					夏野菜のペペロンチーノ スパゲティ					オクラとミョウガの和え物					トロトロ豚の角煮					手作り餃子									
	もやしと水菜の豚しゃぶサラダ					エビフライ					チョレギサラダ					ゴーヤのおかか炒め					中華風春雨サラダ									
	具たくさん味噌汁					スープ					味噌汁					大根の梅酢和え					薬味たっぷり冷や奴									
	フルーツ					フルーツプリンホイップ添え										味噌汁					中華スープ									
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
	932	47.7	33.5	103.2	3.8	1,084	36.3	42.4	134.5	4.1	909	45.8	31.0	105.6	4.4	961	27.5	43	107.9	4.5	948	38.4	26.4	131.9	4.4					
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。

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