



今週のメニュー表



																									7月1日(土)																							
朝食 メニュー																									ごはん																							
																									厚揚げと挽肉の炒めもの																							
																									スナップえんどうの和風ドレ和え																							
																									味噌汁																							
																									納豆																							
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	27.3	16.3	97.9	3.1																				
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																									ハヤシライス																							
																									彩りサラダ																							
																									きのこスープ																							
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																		
																								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													
																									●●●																							

※●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



	7月3日(月)					7月4日(火)					7月5日(水)					7月6日(木)					7月7日(金)					7月8日(土)				
朝食 メニュー	クロックマダム					ごはん					ごはん					アメリカンドック					ごはん					小倉トースト				
	野菜とフルーツのサラダ					炒り鶏					豚肉とじゃがいもの柔らか煮					ハッシュドポテト					豆腐とベーコンのバター醤油炒め					グリーンサラダ				
	アイスレモンティ					和え物					ししゃも焼き					カラフルサラダ					和え物					コーヒー				
						味噌汁					味噌汁					カフェオレ					味噌汁					フルーツ				
						ふりかけ					昆布佃煮																			
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
	627	22.1	29.7	68.3	2.7	688	23.4	21.5	97.4	3.9	689	24.9	16.8	107	3.9	629	15.8	39.8	52.1	2.4	640	19.7	21.5	89.4	3.4	589	20.3	22.3	89.0	2.4
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									
	●●●●●										●●●●●					●					●●●●●									
夕食 メニュー	五目チャーハン					プルコギ丼					ごはん					ごはん					青菜ご飯					カツカレー				
	焼き餃子					水菜の韓国風サラダ					スコッチエッグ					鮭のタルタル焼き					夏野菜の天ぷら					海藻サラダ				
	胡瓜とハムのバンバンジーサラダ					もやしのキムチ和え					花野菜サラダ					春雨とひき肉の炒め物					七夕そうめん					バナナヨーグルト				
	春雨スープ					ワカメスープ					コンソメスープ					薬味たっぷり冷や奴					デザート									
											デザート 										デザート 					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
	934	33.1	37.1	114.2	5.9	872	34.5	32.2	113.6	3.8	1,074	36.5	44.2	129.6	5.8	898	45.4	30.5	139	3.6	861	25.2	21.1	136.6	4.0	1,021	30.8	34.9	143.9	5.2
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。

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



	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)										
朝食 メニュー	鶏そばろ丼	ごはん	パンケーキ	ごはん	ごはん	濃厚チーズ蒸しパン										
	季節のサラダ	厚揚げの肉豆腐	彩りサラダ	ネギ入り玉子焼き	赤魚の西京焼き	ベーコンソテー										
	スープ	海鮮シュウマイ	ビシソワーズ	さつま揚げと白滝の炒め煮	和え物	温野菜サラダ										
	フルーツ	味噌汁	フルーツ	野菜たっぷり味噌汁	ネギ油納豆	アイスココア										
				ふりかけ	すまし汁											
栄養価	エネルギー kcal	618	エネルギー kcal	647	エネルギー kcal	749	エネルギー kcal	630	エネルギー kcal	637	エネルギー kcal	738	エネルギー kcal	630	エネルギー kcal	738
	蛋白質 g	25.2	蛋白質 g	16.9	蛋白質 g	15.9	蛋白質 g	23.8	蛋白質 g	35.1	蛋白質 g	29.7	蛋白質 g	23.8	蛋白質 g	29.7
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	● ● ● ● ●	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	生姜ごはん	炊き込みピラフ	チキンカレー										
	チーズハンバーグ	コロコロステーキ	鶏の竜田揚げ	豚バラとごぼうのおろしつけそば	ミートローフ	イカフライタルタル添え										
	トマトたっぷりラタトゥイユ	エビとブロッコリーのマヨサラダ	切り干し大根煮	野菜コロッケ	夏野菜のマリネ	フルーツ										
	フルーツ	長いものワサビ和え	カニ風味サラダ	胡瓜のおかか炒め	スープ											
		コンソメスープ 	とろろすまし汁													
栄養価	エネルギー kcal	994	エネルギー kcal	926	エネルギー kcal	968	エネルギー kcal	1,052	エネルギー kcal	993	エネルギー kcal	986	エネルギー kcal	993	エネルギー kcal	986
	蛋白質 g	3.1	蛋白質 g	37.4	蛋白質 g	35.3	蛋白質 g	32.3	蛋白質 g	49.6	蛋白質 g	27.5	蛋白質 g	49.6	蛋白質 g	27.5
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	● ● ● ● ●	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



	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)																								
朝食 メニュー	紅茶のフレンチトースト	うずら入りライスボウル	ロールパン	シンガポールチキンライス	焼きそばパン	ごはん																								
	ボイルウインナー	ジャーマンポテト	ハムステーキ	カイワレと水菜のさっぱりサラダ	ミックスサラダ	鶏の治部煮																								
	シーザーサラダ	オニオンスープ	クラムチャウダー	にんじんスープ	オレンジジュース	里芋のすりゴマ和え																								
	アイ스티ー			フルーツ		味噌汁																								
						のり佃煮																								
栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
	685	24.8	31.3	76.4	3.0	684	23.2	18.7	102.8	3.4	654	22.6	38.6	53.3	3.8	620	20.4	20.2	85.5	3.6	631	17.4	19.3	97.5	3.7	688	24.5	13.3	114.9	3.9
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	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	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	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	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	ごはん	ごはん	ごはん	目玉焼きのせドライカレー																								
	麻婆豆腐	鶏肉のピザソース焼き	じゃじゃ麺	豚冷しゃぶのゴマダレ	牛肉と白菜のすき煮	レンコンとエリンギソテー																								
	春巻き	きのこのスパンテー	手作りシュウマイ	ポテトサラダ	ミモザサラダ	豆とトマトのスープ																								
	スープ	ツナと胡瓜のドレッシング和え	玉葱とハムの和え物	こんにゃくのピリ辛煮	二色酢の物	フルーツゼリー																								
	杏仁豆腐	味噌汁	チンゲンサイのスープ	味噌汁	すまし汁																									
																														
栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
	991	35.9	41.2	111	3.9	965	42.7	33.9	116.4	3.5	961	32.7	25.2	145.4	6.8	943	35.3	38.3	109.2	3.9	868	30.4	31.4	103.4	4.3	1,005	33.4	34.0	137.5	5.2
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	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	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	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	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



	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)						
朝食 メニュー	ごはん	トースト	ごはん	木の葉丼	ハンバーガー	ごはん						
	鯖の塩焼き	スウェーデン風ミートボール	茄子とピーマンの鍋しぎ	和風ごぼうサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	はんぺんのピカタ						
	肉味噌納豆	フルーツヨーグルト	厚焼き玉子	味噌汁	アイスカフェオレ	鶏肉さつまいもの田舎煮						
	野菜を食べる味噌汁		味噌汁	漬物		味噌汁						
			佃煮									
栄養価	エネルギー kcal	694	エネルギー kcal	669	エネルギー kcal	631	エネルギー kcal	695	エネルギー kcal	624	エネルギー kcal	660
	蛋白質 g	34.7	蛋白質 g	22.4	蛋白質 g	21.0	蛋白質 g	22.5	蛋白質 g	19.3	蛋白質 g	23.9
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	●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	●●
夕食 メニュー	天井	オムライス	ごはん	ごはん	ひつまぶし	夏野菜のグリルキーマカレー						
	青菜としめじのお浸し	ひじきの彩りサラダ	豚キムチ豆腐	紅生姜入り鶏天	夏野菜の揚げ浸し	アスパラとチーズの春巻き						
	すまし汁	パンプキンスープ	三色ナムル	高野豆腐の煮物	そうめん汁	マンゴーラッシーゼリー						
	漬物		冬瓜のスープ	パプリカとズッキーニの甘酢和え	漬物							
			フルーツ	味噌汁								
栄養価	エネルギー kcal	853	エネルギー kcal	993	エネルギー kcal	891	エネルギー kcal	968	エネルギー kcal	972	エネルギー kcal	972
	蛋白質 g	28.1	蛋白質 g	36.7	蛋白質 g	31.4	蛋白質 g	40.4	蛋白質 g	31.4	蛋白質 g	31.4
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。



久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



7月31日(月)																														
朝食 メニュー	フィッシュフライサンド																													
	炒め野菜のごちそうサラダ																													
	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
	630	18.7	35.4	59.2	2.9																								97.9	
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																													
	肉団子の酢豚風																													
	水餃子																													
	小松菜のナムル																													
	中華玉子スープ																													
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
	897	27.0	30.8	125.2	4.1																						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									
	● ● ● ● ●																													

※●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