



今週のメニュー表



		8月1日(火)					8月2日(水)					8月3日(木)					8月4日(金)					8月5日(土)								
朝食 メニュー		キッシュ風トースト					ごはん					ハムとコーンのピラフ					衣笠丼					カツサンド								
		彩りサラダ					鶏の照り焼き					ミートオムレツ					大根とツナのサラダ					グリーンサラダ								
		スープ					キャベツの塩昆布和え					野菜コンソメスープ					味噌汁					アイスコーヒー								
							味噌汁					バナナヨーグルト					漬物					フルーツ								
							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
						637	21.5	36.9	54.3	3.0	692	27.2	20.4	95.0	3.1	683	30.2	20.2	91.7	4	680	22.7	19.2	99.9	3.7	693	23.3	25.7	93.7	3.5
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに																													
	●●					●					●●●					●					●●									
夕食 メニュー		豚肉と生姜の炊き込みご飯					ごはん					ごはん					さっぱり酢豚					大きい野菜ゴロゴロカレー								
		夏野菜の揚げ出し					海の幸たっぷり八宝菜					冷やし中華					季節野菜の炒めもの					シーザーサラダ								
		玉子豆腐					レンコンのはさみ揚げ					焼き餃子					中華スープ					スープ								
		つみれ汁					スープ					揚げ茄子とオクラのゴマ和え					デザート					デザート								
		フルーツ					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
						872	36.6	24.2	116.6	4.4	932	34.4	34.7	114.8	4.2	987	28.1	27.7	150.9	7.3	956	29.9	33.7	126.8	3.8	977	25.8	32.4	142.6	4.5
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。

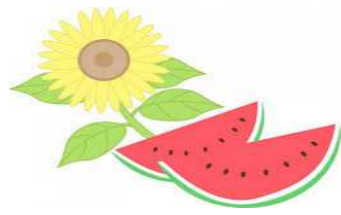
※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

※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



	8月7日(月)					8月8日(火)					8月9日(水)					8月10日(木)					8月11日(金)					8月12日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					鶏ごぼう炊き込みごはん					自家製ピッツア					ハムチーズフレンチトースト					ごはん					ごはん									
	白身魚のバター醤油ムニエル					白菜と豆腐の甘辛煮					リーフサラダ					カラフルサラダ					茹で豚のせ厚揚げカリカリ焼き					竹輪の照り焼き									
	人参といんげん 柚子胡椒きんぴら					ほうれん草のお浸し					冷たいコーンポタージュスープ					スープ					里芋とブロッコリーサラダ					キャベツと胡瓜の梅肉和え									
	味噌汁					味噌汁					ヨーグルト					フルーツ					味噌汁					豚汁									
	ふりかけ																				のり佃煮					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	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
	671	28.1	16.8	97.9	3.6	622	25.3	13.2	94.8	3.7	636	23.6	27.1	72.3	3.2	658	27.9	24.2	87.5	3.4	642	26.4	16.1	95.3	3.2	683	24.3	15.0	110.0	5.3					
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									
	● ●															● ● ●																			
夕食 メニュー	ごはん					シシリアンライス					ごはん					ざるそば					ごはん					ドライカレーゆで卵のせ									
	豚肉のレモン塩ダレ焼き					さつまいもガレット					生姜のきいた鶏のから揚げ					ミニ天どん					チキンミラネーゼ ラビコットソースがけ					じゃがいもサモサ風									
	春雨スイートチリマヨサラダ					野菜の和え物					大根とひじきの炒め煮					ゴマ和え					海藻サラダ					夏野菜サラダ									
	ワカメスープ					きのこスープ					酢の物										玉子ポトフ					コーンスープ									
											味噌汁										デザート														
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



	8月28日(月)					8月29日(火)					8月30日(水)					8月31日(木)																								
朝食 メニュー	パンプディング					エッグベネディクト風					ごはん					ごはん																								
	彩りサラダ ベーコン添え					温野菜サラダ					キャベツと 鶏むねオイスター炒め					目玉焼き																								
	コンソメスープ					アイスコーヒー					水菜と豆腐のマヨポンサラダ					ハニーマスタードの ジャーマンポテト																								
	フルーツ										納豆					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	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	kcal	g	g	g	g
	617	18.2	24.2	83.7	2.6	679	22.3	42.1	50.7	3.1	675	23.6	20.9	94.4	3.3	669	21.2	19.5	99.4	2.9																				
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														
	●●●					●●●					●					●																								
夕食 メニュー	ごはん					キムチビビンバ					ズッキーニのブルスケッタ					ワカメごはん																								
	青椒肉絲					野菜チヂミ					チキンバスケット					五目ソース焼きそば																								
	中華サラダ					韓国のりサラダ					パセリとベーコンの ジェノベーゼ風					蒸しシュウマイ																								
	ワンタンスープ					玉葱スープ					フルーツ					トマトオニオンサラダ																								
	デザート															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	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					
	946	34.5	30.9	130.7	6.5	972	29.1	36.2	127.7	3.5	826	34.0	41.7	77.3	4.0	924	25.5	30.1	132.2	3.8																				
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														
	●●●					●●					●●					●●●																								

※●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