

の







																								9	月1日	(金)			9)	月2日(土	_)
																									ごはん	J			-	ごはん	
																							鶏网	肉と野	菜のた	リレーゲ	少め	玉-	子焼き	&ウイン	/ナー
朝食 メニュー																									お浸し	,			和原	虱サラダ	
メニュー																								瓦	表 布佃	煮			ふ	りかけ	
																								I	味噌汁	†			Ŋ	未噌汁	
栄養価		ギー kcal	蛋白質	指 g	質 炭オ	k化物 g	塩分	エネルギー kcal		脂質	炭水化物	塩分	エネルギー		脂質	炭水化物	塩分	エネルギー kca		脂質	炭水化物	塩分 g	エネルギー kcal		脂質	炭水化物	塩分g	エネルギー kcal	蛋白質	脂質 炭水	化物 塩分
不及Щ				8	8	8	8	nou.			8										8		614	J	15.1	95.5	3.2	643	19.7	21.0	89.8 3.6
アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	主 え	びかに	小麦	月 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	n 乳	そば落	落花生	えび かに	小麦卵		そば、落花生	えび かに
																								,	ごはん	,				-クカレー	-
																									煮魚					しみフラ・	
																								m 7 +±							
夕食																								野采	のかき	があけ			クリ-	ーンサラケ	*
メニュー																								彩	Jきん(ぴら			ਰ	゙゙ザート	
																								9	ナまし氵	+		M			
			蛋白質	指	質 炭オ	k化物	塩分			脂質	炭水化物	塩分 塩分			脂質	炭水化物	塩分 塩分			脂質	炭水化物	塩分			脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質炭水	化物 塩分
栄養価		kcal		g	g	g	g	kcal	٤	5	g g	g g	kcal	g		g 8	g g	kca kca	٤	3	g g	g	945	J	28.7	134.0	4.5	1,008	g 27.6	36.7 1	g g 45.0 3.4
アレルゲン	小麦	卵	乳	そば	落花生	主 え	びかに	小麦	10 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		そば落	· 落花生	えび かに	小麦 卵	乳	そば 落花生	えび かに
יטוט ו																															

※●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。





う週のメ

X	_	ュ	 表

		30	4 40				
	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	
朝食 メニュー	フレンチトースト	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	ミートボール	ぷるぷる水晶鶏	鮭の塩焼き	ハムエッグ	豚すき煮	フランクフルトと野菜の炒め	
	彩りサラダ	野菜炒め	お芋のそぼろ煮	青菜ソテー	野菜和え物	温泉卵	
	紅茶	納豆	ふりかけ	味つけのり	和風サラダ	昆布佃煮	
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	
	654 21.8 25.0 86.8 3.0	675 35.9 14.9 95.6 3.1	644 31.7 9.7 102.9 3.4	582 19.5 13.8 91.1 2.9	621 21.4 13.6 101.5 3.5	633 22.0 18.9 91.4 4.4	
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	
	ごはん	気まぐれスパゲティ	ごはん	ごはん	ごはん	チキンカレー	
	豚肉生姜焼き	カラフル野菜ソテー	野菜たっぷりプルコギ		カルビ焼き肉	お楽しみフライ	
力合	煮物	グリーンサラダ	薬味のせ冷や奴	炒め物	さつまいもレモン煮	夏野菜サラダ	
夕食 メニュー	和え物	コンソメスープ	和え物	けんちん汁	浅漬け	デザート	
	味噌汁	デザート	中華ス一プ	デザート	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 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	
	856 35.0 28.1 98.9 3.7	990 30.3 24.7 155.9 4.0	872 39.2 31.2 109.4 4.2	846 42.1 28.7 109.3 4.3	941 24.6 40.1 112.2 3.9	958 27.0 35.2 128.5 4.3	
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	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。

<u>※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。</u>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





今週のメニュー表



	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15(金)	9月16日(土)		
朝食	サンドイッチ	ごはん	ごはん	ごはん	パンケーキ	ごはん		
	野菜たっぷりポトフ	はんぺんのバター焼き	魚の西京焼き	ミートボール洋風煮	野菜と玉子のマスタード炒め	ささみのくず仕立て		
	フルーツ	野菜の和え物	炒め物	マヨネーズ和え	フルーツジュース	煮物		
メニュー		味つけのり	佃煮	ヨーグルト		納豆		
		具たくさん味噌汁	すまし汁	味噌汁		味噌汁		
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g		
	612 20.6 26.7 73.6 3.1	617 23.6 13.3 99.5 3.7	656 27.8 13.4 102.2 4	644 19.3 13.2 109.3 3.1	723 16.4 22.4 111.6 1.8	623 33.3 7.9 100.5 3.3		
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	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに		
	ごはん	牛丼	ごはん	ごはん	ガパオライス	ハヤシライス		
	ハンバーグ スパゲティ添え	コールスローサラダ	ポークピカタ	鶏のから揚げ	パンプキンサラダ	ブロッコリーサラダ		
夕食	モリモリサラダ	酢の物	炒め物	大学芋	和え物	具たくさんスープ		
メニュー	味噌汁	味噌汁	野菜和え物	和え物	オニオンス一プ	デザート		
				味噌汁				
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g		
	975 34.8 38.4 115.4 3.7					818 24.7 26.2 123.0 4.9		
アレルゲン	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	<u>小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに</u> ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		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。

<u>※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。</u>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





今週の







	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
	ウインナーロール	ごはん	ごはん	トースト	ごはん	鮭の三色丼	
	スクランブルエッグ	厚揚げの野菜あんかけ	鶏肉とキャベツの炒め	クリームシチュー	塩麹肉野菜炒め	炒め物	
朝食	ミックスサラダ	和え物	プレーンオムレツ	カラフルサラダ	なめ茸おろし	漬物	
メニュー	ジュース	味つけのり	昆布佃煮		ふりかけ	味噌汁	
		味噌汁	味噌汁		味噌汁		
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	
	581 18.9 30.5 102.6 3.2		656 29.5 18.7 87.8 3.3	698 26.5 26.7 87.5 2.9	670 18.8 21.8 98.0 3.3		
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	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
	かつ重	五目チャーハン	ゆかりごはん	ごはん	オムライス	ビーフカレー	
	五目きんぴら	焼き餃子	肉うどん	マーボー豆腐	秋きのこサラダ	お楽しみフライ	
夕食 メニュー	彩りサラダ	ス一プ	和え物	春巻き	ポトフ	スープ	
メニュー	漬物	デザート	フルーツ	中華サラダ	フルーツ	デザート	
	味噌汁			スープ			
栄養価	kcal g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g	kcal g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	
	988 34.8 35.3 126.0 4.1 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	830 25.0 25.7 120.7 5.3 小麦卵乳 そば落花生えびかに	879 26.5 24.7 126.7 5.9 小麦卵乳 そば落花生えびかに	975 39.0 42.0 103.4 4.4 小麦卵乳 そば落花生えびかに	988 36.7 41.0 115.6 4.5 小麦卵乳 そば 落花生 えび かに	990 23.6 34.4 143.5 4.7 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
アレルゲン	THE PARTY AND MICE	が変 卵 乳 そは 溶化生 えい かに	THE HISTORY	小麦 卵 乳 そは 溶化生 えび がに	が変が、乳では、溶化生化のかに	小支 卵 乳 では 落化主 えび MC	

※●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。

<u>※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。</u>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





今 ;









	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	
	はちみつバタートースト	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	BLTサンド	
朝食	チキンナゲット	茄子とピーマンの味噌炒め	ふくさ焼き	厚揚げの和風おろし	白身魚ムニエル	フルーツヨーグルト	
	ミニサラダ	玉子豆腐	和え物	ツナの和え物	和え物	レモンティ	
メニュー	コーヒー牛乳	すまし汁	味つけのり	ふりかけ	のり佃煮		
		ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁		
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	
	703 27.5 26.8 111.1 2.8	624 24.3 14.9 95.1 4.1	575 16.9 11.0 98.5 2.9			624 16.9 35.7 59.1 2.5	
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	
	ごはん	ごはん	ごはん	青菜ごはん +≖	薬らか肉じゃが	カツカレー	
	チキンカツ	ポークステーキ オニオンソース	鶏の立田揚げ	ソース焼きそば	青菜ソテー月見仕立て	インドサラダ	
夕食 メニュー	パスタサラダ	彩り野菜マリネ	野菜煮物	エビチリ	カラフルサラダ	デザート	
メニュー	ひじき煮	炒め物	和え物	かき玉汁	味噌汁		
	味噌汁	味噌汁	味噌汁		十五夜団子		
栄養価	kcal g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g 000 050 070 1000 450	kcal g g g g	kcal g g g	kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g 1010 000 000 1404	
	978 37.1 39.3 116.7 3.7 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	920 35.3 37.0 103.2 4.5 小麦卵乳 そば 落花生 えび かに	966 37.9 40.8 104.5 3.3 小麦卵乳 そば 落花生 えび かに		833 27.8 22.1 126.5 4.3	1,013 29.9 32.4 146.4 4.2 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
アレルゲン							

※●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

