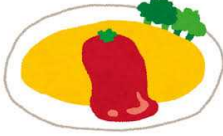





# 今週のメニュー表



	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7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
	キャベツとりんごのフレンチサラダ	小松菜と炒り玉子のソテー	豚コマとブロッコリーのポン酢炒め	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 695 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 29.9 g 炭水化物 78.1 g 塩分 2.9 g	エネルギー 614 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 95 g 塩分 3.4 g	エネルギー 648 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 83.8 g 塩分 3.3 g	エネルギー 622 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 27.9 g 炭水化物 84.7 g 塩分 3 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 25.5 g 炭水化物 95.2 g 塩分 3.1 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 30.1 g 炭水化物 74.1 g 塩分 2.9 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
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(ナポリタン添え)	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	彩りミモザサラダ	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	コンソメスープ	野菜スープ
	酢の物	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 857 kcal 蛋白質 35.9 g 脂質 32.5 g 炭水化物 101.3 g 塩分 3.8 g	エネルギー 892 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 31.7 g 炭水化物 112.7 g 塩分 3.6 g	エネルギー 946 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 41.6 g 炭水化物 101.6 g 塩分 4.7 g	エネルギー 983 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 27.9 g 炭水化物 134.2 g 塩分 5.9 g	エネルギー 922 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 35 g 炭水化物 108.6 g 塩分 3.9 g	エネルギー 899 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 36.8 g 炭水化物 109.5 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

※●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



	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14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	きぬさやと糸こんのゴマ和え	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 kcal	685	654	679	645	634	668
	蛋白質 g	32	25.4	23.7	24.3	25.5	23.4
	脂質 g	21.1	20.7	19.2	28.1	18.7	18.7
	炭水化物 g	89.3	87.7	99.2	96.4	95.2	97.6
	塩分 g	3.6	3.4	3.3	3.8	3.6	4
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	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	茄子と海老のオイスター炒め	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	春雨と玉子の中華炒め	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	具たくさん豚汁		
							
栄養価	エネルギー kcal	980	943	989	929	969	986
	蛋白質 g	38.9	30.2	41.3	39.4	40.8	27.5
	脂質 g	41.7	35.8	34.4	40.4	35	36.5
	炭水化物 g	112.6	116.1	120.8	78.8	118.5	133.2
	塩分 g	4.2	4.6	4.9	3.9	4.8	4.7
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



	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21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	鮭の塩焼き	すき焼き肉豆腐	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	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
	618	19.7	15.2	104.8	4.3	632	27.7	24.5	67.8	3.8	628	32.4	13.9	87.5	3.8	582	21.3	15.1	87.6	3.5	645	26.4	19.8	95.2	3.8	660	23	30.8	73	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																								
	●	● ● ●	●	●	●	● ●																								
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	秋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	きのこそばろあんかけうどん	チーズタッカルビ	コールスローサラダ																								
	豆苗とパプリカの塩昆布和え	白菜たっぷりスープ	茄子とこんにゃくの田楽	山芋とオクラのわさび醤油	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	酢の物	ニラ玉スープ																									
			味噌汁	フルーツ																										
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
	910	36.5	28.8	123.6	4.4	881	38.1	33.7	100.6	3.5	929	31.1	37.9	109.9	4.5	945	28.7	31.1	135.4	5.8	929	39.5	32.9	153.9	5.3	985	27.1	44.2	114.1	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																								
	● ● ● ●	● ● ● ●	●	● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ● ● ●																								

※●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



	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
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	ごはん
	ブロッコリーとウインナー 粒マスタード炒め	肉じゃが	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	白身魚のマヨコーン焼き
	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	ベーコンアスパラ炒め	白菜と三つ葉のお浸し
		味噌汁	味噌汁	オレンジジュース	味噌汁	味噌汁
		フルーツ	昆布佃煮		ふりかけ	昆布佃煮
栄養価	エネルギー 690 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 25 g 炭水化物 100.7 g 塩分 2.9 g	エネルギー 642 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 101.2 g 塩分 3.3 g	エネルギー 700 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 97.1 g 塩分 4.7 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 24 g 炭水化物 96 g 塩分 3.1 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 95.2 g 塩分 3.2 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 85.6 g 塩分 2.8 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
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	ハヤシライス
	マグロの生姜竜田揚げ	たっぷりきのこの 和風スパゲティ	オクラと小板の和え物	トロトロ豚の角煮	手作り餃子	ブロッコリーエッグサラダ
	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	茄子とピーマンの味噌炒め	中華風春雨サラダ	お楽しみデザート
	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	カスタードプリンフルーツ添え		すまし汁	中華スープ	
栄養価	エネルギー 932 kcal 蛋白質 47.7 g 脂質 33.5 g 炭水化物 103.2 g 塩分 3.8 g	エネルギー 1,071 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 40.1 g 炭水化物 131.8 g 塩分 4.1 g	エネルギー 911 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 30.8 g 炭水化物 105.7 g 塩分 4.4 g	エネルギー 978 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 43 g 炭水化物 108.1 g 塩分 4.7 g	エネルギー 948 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 26.4 g 炭水化物 131.9 g 塩分 4.4 g	エネルギー 884 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 28.2 g 炭水化物 127.9 g 塩分 4.3 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

※●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



	10月30日(月)					10月31日(火)																								
朝食 メニュー	メープルパンケーキ					ごはん																								
	カリカリベーコン					鶏肉とじゃがいもの柔らか煮																								
	サラダ					小松菜とコーンソテー																								
	カフェオレ					味噌汁																								
						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
	734	21.1	23.9	114.6	2.9	618	18.3	16.1	95.2	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	ごはん					海老ピラフ																								
	カニ玉					ロールキャベツの トマト煮込み																								
	春巻き					ズッキーニときのこ ガーリックソテー																								
	キャベツとツナのさっぱり和え					かぼちゃプリンホイップ添え																								
	中華スープ																													
	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
	847	31.3	33.1	102.8	4.4	893	43.1	33.1	107.8	4.6																				
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