



# 今週のメニュー表



	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)								
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	トースト	ごはん	ごはん	ツナマヨトースト								
	アジの干物	ジャーマンオムレツ	ハムステーキ	白身魚の明太マヨ焼き	厚焼き玉子	ポイルウインナー								
	里芋と豚肉煮	ごぼうサラダ	ブロッコリーときのこの グリルシーザーサラダ	かぼちゃそぼろ煮	牛ごぼう煮	イタリアンサラダ								
	味つけのり	ふりかけ	レモンティ	ふりかけ	納豆	コーヒー								
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁									
栄養価	エネルギー kcal	697	エネルギー kcal	698	エネルギー kcal	688	エネルギー kcal	730	エネルギー kcal	687	エネルギー kcal	638	エネルギー kcal	638
	蛋白質 g	35.6	蛋白質 g	21.2	蛋白質 g	21.6	蛋白質 g	31	蛋白質 g	30.5	蛋白質 g	20.6	蛋白質 g	20.6
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	● ●	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	バケット	ごはん	メンチカツカレー								
	フライドチキン	海の幸たっぷり海鮮焼きそば	豚ロース生姜焼き	ペンネのグラタン	照り焼きチーズハンバーグ	白菜とリンゴのサラダ								
	たけのこの土佐煮	ザーサイサラダ	切り干し大根煮	エビとブロッコリーのアヒージョ	ガレットとベビーリーフサラダ	きのこスープ								
	青梗菜と長ネギの炒め	スープ	茶碗蒸し	セロリとベーコンスープ	スープ									
	味噌汁	杏仁豆腐	味噌汁		フルーツ									
栄養価	エネルギー kcal	947	エネルギー kcal	861	エネルギー kcal	913	エネルギー kcal	1,016	エネルギー kcal	994	エネルギー kcal	995	エネルギー kcal	995
	蛋白質 g	38.6	蛋白質 g	32.1	蛋白質 g	41.3	蛋白質 g	40.6	蛋白質 g	38.9	蛋白質 g	24.8	蛋白質 g	24.8
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	● ● ● ● ●	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になります。

※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



	12月11日(月)					12月12日(火)					12月13日(水)					12月14日(木)					12月15日(金)					12月16日(土)													
朝食 メニュー	ごはん					コールスローとウインナーの バケットサンド					ごはん					ごはん					ごはん					ロールパン													
	牛肉と焼き豆腐煮					ハッシュドポテト					鶏ささみのカレーソテー					はんぺんの肉詰め煮					チキンのトマト煮					トマトとポテトベーコンの チーズ焼き													
	千切り大根のなめ茸和え					ミネストローネ					カニと青梗菜の玉子とじ					ほうれん草ときのこソテー					サイコロサラダ					緑黄色サラダ													
	味つけのり										のり佃煮					味噌汁					スープ					抹茶ミルク													
	味噌汁										味噌汁					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									
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					ごはん					ごはん					合いがけカレー (バターチキン&サグチキンカレー)																		
	鶏の柚子胡椒照り焼き					シャリアピンステーキ					回鍋肉					鯖の味噌煮					坦々麺					マカロニサラダ													
	里芋とメカブの和え物					バーニャカウダ風サラダ					エビシュウマイ					野菜たっぷりかき揚げ					イカと彩り野菜炒め					ラッシー													
	漬物					クラムチャウダー					もやし中華和え					玉葱とハムの和え物					酢の物																		
	豚汁 					ロールケーキ					たけのこ入り中華スープ					すまし汁					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				
	●	●						●	●	●					●	●	●			●							●	●	●			●		●	●	●			

※●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になります。

※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



	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ブドウパン	ワッフル&バナナ	ごはん	トースト
	鶏じゃが	がんもと根菜の炊き合わせ	クリームシチュー	スクランブルエッグ &ソーセージソテー	ロールキャベツの和風煮	きのこのチーズオムレツ
	ほうれん草のピーナッツ和え	魚肉ソーセージソテー	カリフラワーと ブロッコリーサラダ	レタスサラダ	小松菜とエリンギバター炒め	マセドアンサラダ
	味つけのり	漬物	フルーツ		ベリーヨーグルト	カフェオレ
	味噌汁	味噌汁				
栄養価	エネルギー 693 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物 113.6 g 塩分 3.4 g	エネルギー 636 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 106.8 g 塩分 3.7 g	エネルギー 669 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 33.2 g 炭水化物 70.1 g 塩分 3.2 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 30.1 g 炭水化物 81.4 g 塩分 3.2 g	エネルギー 635 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 20.9 g 炭水化物 93.2 g 塩分 2.8 g	エネルギー 767 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 33.4 g 炭水化物 92.5 g 塩分 3.6 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	ソースカツ丼	ごはん	ごはん	ほぼカニあんかけチャーハン	ジャンバラヤ <span style="background-color: #FFDAB9; padding: 2px;">クリスマスメ</span> 手羽元カレー	カブとレタスのコールスロー
	さっぱり大根サラダ	なめこのスマッシュバーグ	ナポリタンスパゲティ	レバニラ炒め	鶏もも野菜巻きロースト	プチトマトとベーコンの 玉子スープ
	味噌汁	キャベツとツナのサラダ	野菜コロッケ	ひじきのマヨサラダ	カラフルポテトサラダ	デザート
	フルーツ	味噌汁 	ミモザサラダ	春雨とキクラゲのスープ	スープ	
		デザート 	コンソメスープ	ゴマ団子	クリスマスデザート 	
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
	エネルギー 954 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 34.2 g 炭水化物 120.6 g 塩分 4.2 g	エネルギー 1,053 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 43.2 g 炭水化物 120.1 g 塩分 4.1 g	エネルギー 1,006 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 29.8 g 炭水化物 94.0 g 塩分 5.1 g	エネルギー 1,058 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 33.2 g 炭水化物 131.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,104 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 42.1 g 炭水化物 144.6 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1,001 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 39.4 g 炭水化物 127.8 g 塩分 5.2 g

※●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になります。

※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