



今週のメニュー表



		11月1日(水)					11月2日(木)					11月3日(金)					11月4日(土)								
朝食 メニュー		ごはん					ハンバーガー					ごはん					とろけるチーズトースト								
		さつま揚げ糸こんの甘辛煮					彩りコールスローサラダ					がんもと鶏肉煮					フランクフルトとピーマンのソテー								
		キャベツとウインナーソテー					ホットココア					水菜と豆苗のワサビ和え					きのこオニオンスープ								
		ふりかけ										味つけのり					ヨーグルト								
		味噌汁										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
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					チキンカレー								
		豚ゴロゴロ角煮肉じゃが					から～四川風麻婆豆腐					赤魚の和風みぞれあんかけ					トマトとアボカドのフレンチサラダ								
		竹輪の磯辺揚げ					春巻き					秋野菜のかき揚げ					カスタードプリン								
		小松菜ときのこのお浸し					もやしと胡瓜・ハムのゴマ酢					ほうれん草と油揚げの辛子和え													
		味噌汁					中華スープ					とろろすまし汁													
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
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



	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食 メニュー	ゆかりごはん	ごはん	フレンチトースト	ごはん	ごはん	ごはん
	ハムエッグ	スペイン風オムレツ	ツナとキャベツのサラダ	緑黄色野菜と厚切りベーコンソテー	野菜五目炒め	大根と豚肉の煮物
	彩りサラダ	切り昆布の炒り煮	ミネストローネ	竹輪とこんにゃくの炒り煮	大学いも	人参の柚子胡椒和え
	カレースープ	ふりかけ		のり佃煮	ふりかけ	納豆
		味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁
栄養価	エネルギー 634 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 87.5 g 塩分 4.3 g	エネルギー 725 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 22.8 g 炭水化物 102.4 g 塩分 4.7 g	エネルギー 663 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 27.1 g 炭水化物 82.8 g 塩分 3.6 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.1 g 炭水化物 98.2 g 塩分 4.7 g	エネルギー 713 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 22.0 g 炭水化物 108.9 g 塩分 3.0 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.4 g 炭水化物 99.7 g 塩分 3.3 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
夕食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	三色丼	ハムカツカレー
	豚肉ネギ塩焼き	照り焼きチキン	牛すきやき煮	黒酢の酢豚	カニクリームコロッケ	ほくほくポテトサラダ
	カリフラワーのマスタードマリネ	青梗菜と海老の塩炒め	大根の彩りマヨサラダ	蒸しシュウマイ	カブの甘酢づけ	デザート
	しらたき根菜きんぴら	揚げ茄子の生姜醤油	ブロッコリーのガーリック炒め	海藻サラダ	味噌汁	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	フルーツ	
						
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。



特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食 メニュー	ごはん	トースト	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ミートボールの トマトクリーム煮	スクランブルエッグ (いんげんソテー添え)	魚肉ソーセージ カレーソテー	鶏肉とたけのこの炊き合 わせ	ししゃも焼き	豚肉とごぼうの玉子とじ
	ブロッコリーとカニかまサラダ	コーンポタージュスープ	厚揚げそぼろあんかけ	しらすおろし	三色ソテー	竹輪と胡瓜のゆかり和え
	コンソメスープ		味つけのり	ふりかけ	納豆	のり佃煮
			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
栄養価	エネルギー 669 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 105.9 g 塩分 3.4 g	エネルギー 649 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 25.6 g 炭水化物 81.8 g 塩分 3.8 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 99.0 g 塩分 3.6 g	エネルギー 660 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 19.6 g 炭水化物 92.3 g 塩分 3.5 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 89.0 g 塩分 3.2 g	エネルギー 657 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 98.0 g 塩分 4.3 g
	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに				
夕食 メニュー	炊き込みごはん	ごはん	ごはん	つゆだく牛丼	ワカメごはん	ハヤシライス
	天ぷら盛り合わせ	豚ロース生姜焼き	白身魚とたっぷり野菜の 甘酢あんかけ	ナムル風サラダ	きのこつけ麺	ジャーマンポテト
	アスパラとパプリカのゴマ和 え	里芋素揚げ	サラダチキンの カラフルサラダ	薬味たっぷり温奴	鶏天	グリーンサラダ
	味噌汁	オクラのおかか和え	五目ひじき煮	味噌汁	水菜と小板の和え物	フルーツ
		味噌汁	味噌汁			
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。



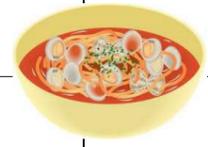
特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25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
	はんぺんのバター炒め	鯖の塩焼き	野菜五目炒め	プレーンオムレツ	絹さやの炒り玉子	豚肉と五色野菜の味噌炒め
	ほうれんそうと炒り玉子のソテー	がんもの五目煮	かぼちゃ甘煮	クラムチャウダー	ソーセージパン粉焼き	長芋とめかぶの和え物
	味つけのり	高菜漬け	ふりかけ		ゴボウサラダ	梅干し
	味噌汁	味噌汁	味噌汁		野菜のコンソメスープ	すまし汁
栄養価	エネルギー kcal 653	エネルギー kcal 656	エネルギー kcal 676	エネルギー kcal 703	エネルギー kcal 720	エネルギー kcal 672
	蛋白質 g 25.0	蛋白質 g 30.5	蛋白質 g 19.3	蛋白質 g 23.2	蛋白質 g 21.2	蛋白質 g 18.6
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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ドライカレー
	スンドゥブ	デミグラスソースハンバーグ	オイスター風味の焼きうどん	鶏のから揚げ	海の幸のトマトスープスパゲティ	ポテトのガーリック炒め
	ニラチヂミ	アスパラとエリンギのバター醤油	白身魚フライ	さつまいもとりんごの重ね煮	野菜コロッケ	彩りサラダ
	韓国風チョレギサラダ	シーザーサラダ	オニオンレタスサラダ	ひじきと春雨サラダ	秋のきのこサラダ	キャロットスープ
	フルーツ	コーンスープ	ワカメスープ	味噌汁	オニオンスープ	
栄養価	エネルギー kcal 991	エネルギー kcal 966	エネルギー kcal 1,059	エネルギー kcal 978	エネルギー kcal 1,004	エネルギー kcal 958
	蛋白質 g 29.4	蛋白質 g 38.4	蛋白質 g 35.4	蛋白質 g 31.3	蛋白質 g 38.0	蛋白質 g 32.5
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



	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)
朝食 メニュー	きのこピラフ	ごはん	ホットドック	ごはん	ごはん	ツナメルト
	白菜とベーコンのクリーム煮	豆腐入り柔らかかつね	ハッシュドポテト	トロトロチーズ豆腐	豚バラとしめじのマヨポン炒め	コールスローサラダ
	レモンサラダ	小松菜の辛子和え	野菜のコンソメスープ	巣ごもり玉子	焼きかぼちゃサラダ	ほうれん草のポタージュ
		納豆		じゃがいもとソーセージスープ	ふりかけ	
		味噌汁			味噌汁	
栄養価	エネルギー 737 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 102.6 g 塩分 3.1 g	エネルギー 661 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 15.6 g 炭水化物 97.2 g 塩分 3.4 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 32.4 g 炭水化物 70.1 g 塩分 3.8 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 25.8 g 炭水化物 91.6 g 塩分 3.3 g	エネルギー 736 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 28.4 g 炭水化物 102.2 g 塩分 3.6 g	エネルギー 662 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 30.2 g 炭水化物 71.0 g 塩分 3.4 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			
夕食 メニュー	～お楽しみメニュー～ ハントライス	ごはん	ごはん	焼き鳥丼	ごはん	ごはん
	レタスとハムのしゃきしゃきサラダ	プルコギビーフ	ロースカツ玉子とじ	白菜と切り干し大根サラダ	ミートローフマッシュポテト添え	れんこんのビーフストロガノフ
	味噌汁	大根とじゃこのポン酢和え	ピーマンとツナの塩昆布和え	トマトとアスパラソテー	花野菜サラダ	ベーコンいんげんサラダ
	フルーツ	キムチ奴	味噌汁	麻辣スープ	味噌汁	デザート
		カブの中華スープ	フルーツ			
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