



# 今週のメニュー表



	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	
朝食 メニュー	トースト	ごはん	サンドイッチ	ごはん	ごはん	ごはん	
	ベーコン入り スクランブルエッグ	焼き魚	ブロッコリーの冬野菜サラダ	竹輪の照り煮	豆腐の肉味噌煮	ベーコンエッグ	
	マカロニカレースープ	じゃがいもそぼろ煮	ホットココア	野菜炒め	キャベツの梅肉酢和え	ツナとマヨネーズサラダ	
	フルーツ	野菜たっぷり味噌汁		納豆	味つけのり	味噌汁	
		ふりかけ		味噌汁	具たくさんけんちん汁	ふりかけ	
栄養価	エネルギー kcal	648	678	721	682	652	693
	蛋白質 g	22.8	30.4	26.2	28.1	26.3	22.5
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	● ● ●	● ●	● ● ●	●	● ●	● ● ●
夕食 メニュー	赤飯中華おこわ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	大きい野菜ゴロゴロカレー	
	ささみのチキン南蛮の 紅生姜タルタルソース	焼き肉	チャーシュー麺	鶏だんご鍋	カレイのから揚げ 野菜あんかけ	ソーセージとビーンズサラダ	
	ワンタンスープ	三色ナムル	揚げ春巻き	オニオンリングフライ	りんご入りポテトサラダ	フルーツプリン	
	デザート	トマトサラダ	パプリカのマリネ	五目ひじき煮	れんこんの しゃきしゃき金平		
		玉子スープ	フルーツ	おしるこ 	味噌汁		
栄養価	エネルギー kcal	897	938	1,038	1,011	944	1,051
	蛋白質 g	39.8	27.4	33.3	31.2	31.2	29.9
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



	1月15日(月)					1月16日(火)					1月17日(水)					1月18日(木)					1月19日(金)					1月20日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					フレンチトースト					ごはん					ごはん					ごはん					ロールパン									
	蒸しシュウマイ					コールスローサラダ					玉葱とひき肉の玉子とじ					焼き鮭					肉野菜カレー炒め					ツナとブロッコリーのサラダ									
	青菜ときのこソテー					コーンポタージュスープ					いんげんとベーコンソテー					大根と豚肉煮					和え物					白菜とハムのクリーム煮									
	昆布佃煮										味つけのり					ほうれん草のお浸し					納豆														
	味噌汁										味噌汁					味噌汁					味噌汁														
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					ゆかりごはん					野菜たっぷり中華丼					チキンライス					豚バラと根菜のカレー									
	青椒肉絲					ポークチャップ					鍋焼きうどん					もやしと竹輪のピリ辛炒め					エビフライタルタルソース					いんげんとカニカマ玉子サラダ									
	かぼちゃ甘煮					彩り中華和え					チキン生姜焼き					ワカメスープ					野菜たっぷりじゃがいもコンソメスープ					春雨スープ									
	カブとグレープフルーツ和え物					茹で野菜サラダ					キャベツの煮浸し					杏仁豆腐					フルーツ														
	中華スープ					味噌汁					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
	●	●						●	●	●					●	●	●			●							●	●	●			●			

※●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



	1月22日(月)					1月23日(火)					1月24日(水)					1月25日(木)					1月26日(金)					1月27日(土)																
朝食 メニュー	BLTサンド					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					コロッセサンド																
	彩りサラダ					厚揚げ焼きなめ茸がけ					茄子とピーマンの 甘味噌炒め					福袋煮					肉じゃが					アスパラとベーコンソテー																
	コーヒー牛乳					エビシュウマイ					大根とじゃこのポン酢和え					白菜とフランクの炒め物					カラフルピーマンの マスタード和え					紅茶																
						ふりかけ					味つけのり					梅びしお					ふりかけ																					
						味噌汁					すまし汁					味噌汁					味噌汁																					
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							
	675	20.2	42.8	52.7	3.2	638	21.4	15.4	101.5	3.5	631	24.9	15.6	95.0	3.5	670	23.9	21.0	92.1	3.3	656	19.3	12.8	112.4	3.3	730	16.5	41.5	72.3	3.3												
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					ごはん					ごはん					ごはん <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">冬のあったかメ</span> ごはん					ひき肉たっぷりカレー																					
	ボンゴレスパゲティ					どっさり玉ねぎの 照り焼きハンバーグ					ロールキャベツのコンソメ煮					和風サイコロステーキ					豚バラキムチ鍋					お楽しみフライ																
	ささみしそフライ					グリーンサラダ					ハムステーキ					切り昆布の炒り煮					小松菜と竹輪のゴマ和え					カブと小板のマヨ和え																
	イタリアンサラダ					味噌汁					千切りポテトの甘辛炒め					玉子豆腐					胡瓜ともやしの酢の物					フルーツ																
	フルーツ					コーヒーゼリー					味噌汁					味噌汁																										
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							
	975	42.3	24.5	136.0	3.6	922	34.5	34.8	112.0		923	38.3	34.0	111.4	5.0	966	40.4	45.0	94.3	4.7	925	30.7	34.8	128.7	5.5	978	31.4	35.7	128.7	4.7												
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



# 今週のメニュー表



	1月29日(月)					1月30日(火)					1月31日(水)					2月1日(木)					2月2日(金)					2月3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																
	キャベツと鶏肉・しめじの和風炒め					鶏肉のトマトチーズ焼き					いんげんとヤングコーンベーコン巻き					ささみとれんこんのコロコロ焼き					キャベツつくね					鯖の蒲焼き風																
	大根とツナのさっと煮					白菜のしゃきしゃきサラダ					切り干し大根煮					かぼちゃの塩昆布和え					ほうれん草と炒り玉子ゴマ和え					ピーマンと竹輪のおかか和え																
	ふりかけ					玉子スープ					納豆					味噌汁					味噌汁					味噌汁																
	味噌汁										味噌汁										味噌汁					味噌汁																
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							
	615	21.7	14.8	98.6	3.7	702	26.3	23.9	90.8	3.3	680	20.2	20.9	101.4	3.5	644	28.0	8.3	111.0	3.1	656	27.2	18.5	92.2	3.1	649	27.9	14.8	96.9	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	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					炊き込みごはん					ごはん					ごはん					ごはん																
	牛肉の玉子とじ					シーフードミックスフライ					おでん盛り合わせ					アルペンマカロニ					チーズカツレツ					牛コマ温玉ビーフシチュー																
	マカロニサラダ					さつまいもレーズン煮					ミニ串カツ					トマトとツナのサラダ					揚げないスティック大学芋					キャベツとコーンのベーコン炒め																
	青菜の塩昆布和え					味噌汁					春菊とえのきの煮浸し					オニオングラタンスープ					無限茄子					彩りサラダ																
	味噌汁															フルーツ					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	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							
	935	38.5	36.3	109.2	4.1	937	34.4	27.2	133.7	3.4	964	42.9	29.2	127.7	6.7	1,060	32.2	44.7	129.3	4.8	1,082	38.0	39.8	137.1	3.6	997	34.4	38.2	119.7	3.9												
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