



今週のメニュー表



	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食 メニュー	ブラジル風ホットサンド (ミストケンチ)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	いちごのパンケーキ
	グリーンサラダ	白身魚の辛子マヨ焼き	鶏そぼろオムレツ	はんぺんの ツナ大葉はさみ焼き	菜の花入り厚焼き玉子	ベビーチーズサラダ
	コーヒー	里芋のそぼろあんかけ	野菜たっぷりカレースープ	ごぼうと人参の甘辛ゴマ和え	鶏肉とじゃがいもの煮物	コーヒー
		のり佃煮	ヨーグルト	ふりかけ	漬物	
		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 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
	623 23.2 29.9 65.7 3.4	690 31.5 15.8 102.6 3.8	690 27.6 21.6 91.7 2.4	697 23.8 19.0 105.2 3.9	672 21.8 17.6 102.1 3.4	710 19.7 27.2 93.2 2.7
	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
夕食 メニュー	五目ちらし寿司	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ハンバーグカレー
	蒲焼き	豚ロース生姜焼き	そうめんジャージャー麺	豚肉とネギ巻き天ぷら	オム焼きそば	季節のカラフルサラダ
	彩りサラダ	マカロニサラダ	春巻き	かぼちゃ甘煮	レンコン挟み揚げ	フルーツ
	すまし汁	玉子豆腐ワサビ和え	豆苗ともやしの中華サラダ	お浸し	さっぱり大根サラダ	
	デザート	味噌汁	フルーツ	味噌汁	スープ	
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
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●
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
	911 32.2 23.8 135.1 5.3	918 39.9 35.9 100.2 4.6	998 33.3 32.6 135.5 7.2	1,014 33.1 38.0 123.2 3.6	1,066 38.6 39.4 132.2 4.7	984 28.3 32.5 142.1 5.1
	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
	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●

※●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



	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	オレンジフレンチトースト	ごはん	ごはん	ごはん
	厚揚げのネギ生姜炒め	五目きんぴら	ボイルバジルソーセージ	ししゃも焼き	鶏肉のトマト煮	野菜コロッケ
	もやしと青菜のカニかま和え	キャベツのゆかり和え	トマトとアボカドサラダ	牛肉と焼き豆腐煮	冬野菜サラダ	目玉焼き
	昆布佃煮	納豆	ミルクティ	ふりかけ	玉子スープ	味つけのり
	味噌汁	味噌汁		味噌汁		味噌汁
栄養価	エネルギー 613 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 91.8 g 塩分 3.2 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 10.4 g 炭水化物 115.4 g 塩分 4.0 g	エネルギー 696 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 32.8 g 炭水化物 80.4 g 塩分 2.8 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物 89.8 g 塩分 3.7 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 95.0 g 塩分 3.2 g	エネルギー 693 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.7 g 炭水化物 99.2 g 塩分 3.2 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	焼き鳥そばろ丼	ごはん	ごはん	ごはん	ポークカレー
	海鮮チリソース	カニクリームコロッケ	洋食屋風 包み焼きハンバーグ	白菜と肉団子のクリーム煮	魚の竜田揚げ	キャベツとりんごのサラダ
	小籠包	いんげんときのこソテー	デリ風彩りサラダ	厚切りベーコンの ジャーマンポテト	かぼちゃとさつまの ほっこりサラダ	レタスとハムのスープ
	春雨サラダ	味噌汁	コンソメスープ	フルーツサラダ	若竹煮	ココアゼリー
	玉子スープ		ブラジルトリュフ (プリガディオ)		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
	エネルギー 942 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 17.9 g 炭水化物 139.6 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1,008 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 42.3 g 炭水化物 116.1 g 塩分 3.9 g	エネルギー 998 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 39.4 g 炭水化物 122.7 g 塩分 3.9 g	エネルギー 1,084 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 49.7 g 炭水化物 129.2 g 塩分 3.9 g	エネルギー 953 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 29.8 g 炭水化物 126.0 g 塩分 3.8 g	エネルギー 932 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 30.6 g 炭水化物 131.3 g 塩分 4.5 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



今週のメニュー表



	2月19日(月)					2月20日(火)					2月21日(水)					2月22日(木)					2月23日(金)					2月24日(土)								
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					鶏そぼろ親子丼					ベーコンレタスバーガー					ごはん					ごはん								
	焼き魚					手羽と大根の煮物					大根のなめ茸和え					カリフラワーのさっぱりサラダ					イカと野菜の葱塩炒め					きのこのあんかけ ロールキャベツ								
	小松菜と炒り玉子のソテー					ツナと胡瓜の和え物					漬物					コーヒー					さつまいもレーズン煮					トマト玉ソテー								
	ふりかけ					ふりかけ					味噌汁					ヨーグルトジャム添え					味噌汁					フルーツ								
	味噌汁					野菜を食べる味噌汁																												
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	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	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	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	おろしとんかつ タイの人気メ ガパオライス					ごはん					ごはん					ミラノ風ドリア					ごはん					マイルドグリーンカレー								
	豆腐とひじきの煮物					もやしのさっぱりサラダ					牛肉のプルコギ風炒め					蒸し鶏とカイワレサラダ					サクサクメンチカツ					野菜チーズ春巻き								
	漬物					ワンタンスープ					玉ねぎと春菊のチヂミ					きのこのコンソメスープ					バンサンスー					千切りキャベツの レモンサラダ								
	味噌汁					ぷるぷる杏仁豆腐					ワカメスープ					デザート					茶碗蒸し					プチデザート								
											フルーツ										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	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	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	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



	2月26日(月)					2月27日(火)					2月28日(水)					2月29日(木)					3月1日(金)					3月2日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					ハムチーズオープンサンド					ごはん					ごはん																
	焼き魚					筑前煮					ハニーマスタードチキン					ぽかぽかサラダ					鶏の照り焼き					ミートボールのケチャップ煮																
	豚肉と豆腐煮					お浸し					ポテトサラダ					カフェオレ					キャベツの味噌マヨ和え					花野菜サラダ																
	味つけのり					納豆					野菜スープ										ふりかけ					味噌汁																
	味噌汁					味噌汁															すまし汁																					
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							
685 36.8 17.3 91.5 3.4					667 26.7 15.2 103.7 3.4					729 22.5 24.7 98.4 3.1					634 25.6 32.3 59.2 2.9					699 26.4 20.8 96.7 3.8					620 20.0 13.3 104.6 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
	● ●					● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●																
夕食 メニュー	ビビンバ丼					ゆかりご飯					ひじきの炊き込みご飯					彩りピラフ					ごはん					カツカレー																
	しらたきチャプチェ					ふんわり玉子あんかけうどん					カレイの西京焼き					ミートソーススパゲティ					蒸ししゃぶのゴマダレ					大根とツナのサラダ																
	チョレギサラダ					いんげんと豚肉のゴマ和え					たっぷり野菜の揚げだし					鮮やかサラダ					こんにやくと ピーマンの甘辛炒め					ポパイソテー																
	きくらげスープ					デザート					味噌汁					スープ					もずく酢和え					デザート																
																					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。



久敬社塾 学生寮