



今週のメニュー表



	3月4日(月)					3月5日(火)					3月6日(水)					3月7日(木)					3月8日(金)					3月9日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					フレンチトースト					ごはん					コーンバターライス					ごはん					ごはん																
	青梗菜とハムの炒め物					アスパラと厚切りベーコンソテー					はんぺんの野菜チーズ挟み焼き					ほうれん草とウインナーソテー					魚の塩麴焼き					ジャーマンポテト																
	蒸しシュウマイ					紅茶					牛肉とレンコンのきんぴら					クリームチャウダー					厚揚げと鶏肉煮					水菜と豆苗のサラダ																
	納豆										味つけのり										ふりかけ					昆布佃煮																
	味噌汁										味噌汁										味噌汁					味噌汁																
アレルギー	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							
	641	22.6	16.2	98.6	4.0	654	19.0	32.3	72.6	3.1	678	26.8	13.3	109.5	3.5	662	16.6	23.2	94.2	3.4	653	35.1	14.2	90.9	3.2	667	15.8	20.8	103.4	3.4												
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
アレルギー	●	●	●				●	●	●				●	●	●				●	●	●				●						●	●	●									
夕食 メニュー	五目ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					焼き肉丼ぶり					ドライカレー																
	魚のから揚げ					手羽元のチュールップ揚げ					目玉焼きのせ焼きそば					カツ煮					彩りひじき煮					エビとカリフラワーのオリーブサラダ																
	たけのことワカメの煮物					さつまいもはちみつレモン煮					イカとセロリの中華炒め					豆腐のキムチのせ					アボカドとトマトのポン酢サラダ					もやしとハムのスープ																
	すまし汁					茄子といんげんのゴマ和え					きのこスープ					春雨の和え物					ワカメスープ					デザート																
						味噌汁					デザート					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							
	823	39.9	23.7	107.1	4.4	924	29.2	28.2	131.9	3.4	1,043	40.3	37.7	129.1	5.7	1,036	38.9	39.6	123.3	5.2	915	26.3	41.2	105.7	3.8	964	41.0	34.7	113.7	5.6												
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
アレルギー	●	●	●				●	●	●				●	●	●				●	●	●				●	●	●				●	●	●			●						

※●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



	3月11日(月)					3月12日(火)					3月13日(水)					3月14日(木)					3月15日(金)					3月16日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ハム玉子サンド					ごはん					きのこごはん					ごはん					クロックムッシュ									
	鶏肉の コーンマヨネーズ焼き					温野菜サラダ					魚肉ソーセージと ピーマンソテー					ソーセージエッグ					鶏肉とれんこんの味噌炒め					ブロッコリーサラダ									
	きゅうりとワカメの酢の物					スープ					さつま揚げと大根の甘煮					じゃこ佃煮					もやしとカニかまの ポン酢サラダ					オニオンスープ									
	のり佃煮					ヨーグルト					昆布佃煮					味噌汁					ふりかけ					フルーツ									
	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					
	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					
	697	27.0	22.0	91.5	3.6	690	23.4	30.1	71.1	4.2	631	23.9	10.9	105.2	3.7	626	23.5	14.4	96.8	4.1	651	25.1	15.0	99.1	3.7	611	23.9	26.3	71.0	3.7					
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
	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●									
夕食 メニュー	ごはん					ごはん					チキンライズドリア					ごはん					ごはん					バターチキンカレー									
	チーズinハンバーグ					豚肉味噌漬け焼き					ほうれん草とベーコンソテー					ニラたっぷり麻婆豆腐					白身魚のフライ タルタルソース					グリーンシーザーサラダ									
	サラダスパゲティ					揚げ茄子の煮浸し					ミックスビーンズの彩りサラダ					しらたきサラダ					里芋のそぼろ煮					パプリカピクルス									
	野菜スープ					具たくさんけんちん汁					コンソメスープ					たけのこ入り中華スープ					白菜の柚子漬け														
	フルーツ															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
	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●									

※●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



	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝食 メニュー	ごはん	バナナ入りパンケーキ	ごはん	菜めし	ごはん	トースト
	いんげんとハムの玉子とじ	フリルサラダ	肉じゃが	肉団子入りオムレツ	厚揚げのしめじあんかけ	スクランブルエッグと ポイルウインナー
	鮭フレークと白菜の和え物	カフェオレ	菜の花と油揚げの和え物	キャベツとコーンソテー	ささみと小松菜の 粒マスタード和え	コロコロ野菜スープ
	納豆	ヨーグルト	味つけのり	ふりかけ	のり佃煮	フルーツ
	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 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
	693 29.4 19.2 97.8 4.0	744 22.5 23.0 112.3 2.9	665 22.8 14.0 110.3 3.3	678 25.6 29.9 91.4 3.3	646 25.6 18.3 71.6 3.2	669 24.1 31.5 71.0 3.7
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	ごはん	ごはん	ちゃんぽん風あんかけ丼	ごはん	ごはん	まるやか ホワイトクリームカレー
	酢豚	ゴロゴロ牛肉のボロネーゼ	揚げ春巻き	メキシカンバーベキュービーフ	ハーブポークソテー	エリンギガーリック炒め
	青梗菜とホタテの塩炒め	シーチキンレタスサラダ	ワカメスープ	ペペロンチーノ	かぼちゃの甘煮	カニかまのもずく酢和え
	パリパリきゅうり	れんこんのバターソテー	デザート	人参とレーズンラペ	アスパラ辛子マヨネーズ	デザート
	中華スープ	玉子スープ		メキシカンスープ	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



今週のメニュー表



	3月25日(月)					3月26日(火)					3月27日(水)					3月28日(木)					3月29日(金)					3月30日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					青菜ごはん					ホットドック					鶏そぼろ丼					ごはん					バケツ				
	竹輪の照り焼き					目玉焼き					チョップドサラダ					かぼちゃとベーコンソテー					ポテトとコンビーフのソテー					ソーセージとお豆のトマト煮				
	スナップえんどうゴマドレ					昆布佃煮					レモンティ					漬物					ほうれん草と椎茸のお浸し					野菜スティック				
	納豆					あっさり豚汁										味噌汁					味つけのり									
	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	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	ゆかりごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ターメリックカレー				
	山菜とろろそば					豚バラ葱塩焼き					牛肉と焼き豆腐煮					サーモンムニエル レモンタルタルソース					鶏の立田揚げ					お楽しみフライ				
	春野菜のかき揚げ					さつま揚げと糸こんにの炒め煮					和風ごぼうサラダ					豚しゃぶサラダ					切り干し大根煮					ミモザサラダ				
	春菊の和え物					マカロニサラダ					大根とメカブ和え					塩ごぼうきんぴら					絹さやとかまぼこの磯和え					デザート				
	フルーツ					味噌汁					味噌汁					味噌汁 					とろろすまし汁									
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	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