



今週のメニュー表



	5月6日(月)					5月7日(火)					5月8日(水)					5月9日(木)					5月10日(金)					5月11日(土)									
朝食 メニュー						ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ピザトースト									
						ハムとポテトのソテー					鶏肉の塩麹焼き					ツナと厚揚げのチャンプルー					豚肉と玉葱の酢醤油炒め					アボカドサラダ									
						カラフルサラダ					竹輪と白滝の炒り煮					なめ茸おろし					もやしの梅肉和え					カフェオレ									
						のり佃煮					ふりかけ					納豆					昆布佃煮					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	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					中華丼					ごはん					ごはん					チキンカレー									
						白身魚のフライタルタルソース					春巻き					チーズinハンバーグ					牛肉すき焼き風煮					ポーチドエッグ									
						ひじきの煮物					ホタテの中華スープ					千切り大根サラダ					海藻サラダ					春キャベツのマスタードサラダ									
						大根と胡瓜とクラゲ和え					杏仁豆腐					スープ					スナップエンドウのおかか和え					デザート									
						味噌汁										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



	5月13日(月)					5月14日(火)					5月15日(水)					5月16日(木)					5月17日(金)					5月18日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					バターライス					ごはん					ごはん					ごはん					やきそばパン									
	ミートボールのきのこあんかけ					じゃがいもと牛肉のトマト煮					エビと絹さやのたまご炒め					コロコロランチョンミートの野菜炒め					魚の塩焼き					彩りサラダ(フルーツ入り)									
	青菜と油揚げの煮びたし					レタスと茹で卵のサラダ					小松菜とカマボコの磯和え					人参ごまマヨサラダ					さつま揚げと糸こんにゃくの炒め煮					野菜ミックスジュース									
	漬物					スープ					ふりかけ					きのこことコーンのコンソメスープ					ふりかけ														
	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					
	667	22.0	17.1	101.1	4.4	746	23.2	31.3	96.7	4.0	612	32.3	35.2	99.2	3.5	683	12.2	26.5	97.8	3.5	631	34.6	10.6	95.8	4.0	675	17.2	20.6	102.2	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
	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●									
夕食 メニュー	ワカメごはん					ごはん					カルビ焼き丼					ごはん					ごはん					豚しゃぶ照りカレー									
	天ぷらそば・うどん					グリルチキンのハーブ焼き					レタスとジャコの韓国サラダ					鶏の唐揚げ					回鍋肉					サツマイモのきんぴら風									
	里芋と桜海老のおやき					エリンギとブロッコリーソテー					豆もやしのキムチ和え					蓮根のピリ辛煮					小籠包					えのきとおくらの梅和え									
	ささみと水菜の胡麻ドレ和え					マカロニサラダ					きくらげスープ					菜の花の辛子和え					青梗菜と炒り卵の和え物					デザート									
						味噌汁										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
	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●									

※●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



	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)	
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	ホットケーキ フルーツ添え	ごはん	ソースメンチカツサンド	
	鶏肉と三つ葉の玉子とじ	ソーセージ &ハッシュドポテト	ひき肉入り炒り豆腐	ミネストローネ	鶏そぼろと 目玉焼きの親子風	レタスサラダ	
	インゲンの生姜和え	シーザーサラダ	こんにゃくのピリ辛煮	ミルクティー	新じゃがの甘辛煮っころがし	カフェオレ	
	味つけのり	コンソメスープ	梅干し		ゴマ高菜		
	味噌汁	フルーツ	味噌汁		味噌汁		
栄養価	エネルギー kcal	648	735	646	716	746	743
	たんぱく質 g	24.8	19.5	26.3	16.8	33.2	20.9
	脂質 g	17.8	31.2	16.8	23.4	19.5	39.3
	炭水化物 g	93.0	104.7	92.8	109.7	102.9	76.2
	塩分 g	3.1	3.3	4.6	2.6	4.0	3.4
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	● ●	● ● ●	● ●	● ● ●	● ●	● ● ●
夕食 メニュー	五目炒飯	ごはん	ごはん	ごはん	カリカリバケット	トロトロ牛スジカレー	
	焼き餃子	チキン味噌カツ	魚の照り焼き	豚肉の竜田揚げ おろし添え	クリーミーラザニア	イカとペンネのサラダ	
	三色ナムル	ポテトサラダ	かぼちゃと茄子の揚げ浸し	ひじきサラダ	コブサラダ	フルーツヨーグルト	
	ミニラーメン	トマトとめかぶの 甘酢和え	切り昆布と油揚げのソテー	味噌汁	スープ		
		すまし汁	味噌汁	デザート			
栄養価	エネルギー kcal	981	1,058	841	947	897	981
	たんぱく質 g	38.8	32.3	30.3	33.0	32.7	47.3
	脂質 g	29.4	47.5	26.8	34.0	32.3	26.9
	炭水化物 g	134.6	119.4	115.9	122.2	115.1	134.1
	塩分 g	7.3	4.4	4.8	3.3	5.0	4.7
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



	5月27日(月)					5月28日(火)					5月29日(水)					5月30日(木)					5月31日(金)					6月1日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					マヨコーントースト					ごはん					カオマンガイ					ごはん					ごはん																
	鶏むね肉の柚子胡椒炒め					ベーコン入り スクランブルエッグ					はんぺんのバター炒め					ゆでたまご					手羽と大根の煮物					鮭の辛子マヨネーズ焼き																
	キャベツのじゃこ和え					スチームサラダ					がんもと鶏肉煮					ツナとセロリのサラダ					豆苗としめじの和え物					大根のそぼろ煮																
	あさりの佃煮					スープ					ふりかけ					カレースープ					昆布佃煮					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	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							
	707	30.9	20.6	94.3	3.9	624	22.1	34.9	71.1	4.9	689	31.6	21.2	94.7	3.7	743	34.2	27.3	93.7	3.6	648	32.8	13.8	96.2	3.4	702	31.7	20.6	94.4	3.0												
アレルゲン	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					牛丼					ごはん					ゆかりごはん					ごはん																
	クリームソース スパゲッティ					シャキシャキれんこん 豆腐ハンバーグ					揚げ茄子の 生姜醤油					麻婆豆腐					野菜スタミナ油そば					豚肉の味噌漬け焼き																
	野菜コロッケ					里芋の磯辺揚げ					白滝とピーマンの胡麻和え					手作りシュウマイ					じゃが芋のスパイシー炒め					里芋と豆腐の揚げ出し																
	カラフルサラダ					竹輪と胡瓜のマヨ和え					味噌汁					青菜ともやしの和え物					ブロッコリーの和風サラダ					とろろすまし汁																
	まいたけと玉子のスープ					味噌汁										スープ																										
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							
	1,059	35.7	27.1	138.2	3.9	879	35.7	29.1	113.8	3.3	845	23.4	35.9	102.2	4.7	839	34.7	30.2	100.2	5.1	1,007	37.1	21.4	160.1	4.6	941	38.4	33.1	114.8	4.7												
アレルゲン	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