



# 今週のメニュー表



|            | 6月3日(月)      |      |      |      |     | 6月4日(火)       |      |      |      |     | 6月5日(水)   |      |      |      |     | 6月6日(木)       |      |      |      |     | 6月7日(金)  |      |      |      |     | 6月8日(土)      |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|------------|--------------|------|------|------|-----|---------------|------|------|------|-----|---|------|------|------|-----|---------------|------|------|------|-----|--|------|------|------|-----|--------------|------|------|------|-----|---|----|-----|----|----|
| 朝食<br>メニュー | ごはん          |      |      |      |     | ごはん           |      |      |      |     | ごはん   |      |      |      |     | ごはん           |      |      |      |     | ごはん  |      |      |      |     | ピザトースト       |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|            | 手羽元と大根の煮物    |      |      |      |     | じゃが芋のマヨネーズ焼き  |      |      |      |     | 肉野菜炒め   |      |      |      |     | ラタトゥイユ        |      |      |      |     | 五目玉子焼き   |      |      |      |     | ほうれん草とツナのサラダ |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|            | ほうれん草と炒り卵ソテー |      |      |      |     | イタリアンサラダ      |      |      |      |     | めかぶとなめ茸のおろし和え   |      |      |      |     | キャベツと鶏ササミの和え物 |      |      |      |     | 白菜とウィンナーの炒め物   |      |      |      |     | 玉子スープ        |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|            | ふりかけ         |      |      |      |     | スープ           |      |      |      |     | 納豆  |      |      |      |     | ミニたい焼き        |      |      |      |     | 梅干し  |      |      |      |     | バナナヨーグルト     |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|            | 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   |   |    |     |    |    |
|            | 725          | 36.8 | 20.4 | 92.6 | 3.8 | 641           | 11.9 | 21.9 | 99.1 | 2.8 | 719   | 24.1 | 24.9 | 99.2 | 3.5 | 758           | 24.1 | 20.1 | 95.6 | 2.8 | 660  | 23.9 | 21.0 | 89.4 | 4.2 | 759          | 32.3 | 32.6 | 82.8 | 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 |
|            | ●●           |      |      |      |     |               |      | ●●   |      |     |   |      |      |      | ●   |               |      |      |      |     |  |      | ●●●  |      |     |              |      |      |      | ●●  |   |    |     |    |    |
| 夕食<br>メニュー | ごはん          |      |      |      |     | ごはん           |      |      |      |     | ごはん   |      |      |      |     | ごはん           |      |      |      |     | 穴子ひつまぶし  |      |      |      |     | チキンカツカレー     |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|            | 豚の角煮         |      |      |      |     | 鶏肉の塩麹漬けオープン焼き |      |      |      |     | アジフライタルタルソース  |      |      |      |     | 豚しゃぶ香味ダレがけ    |      |      |      |     | 大根の肉味噌がけ   |      |      |      |     | マカロニサラダ      |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|            | エビしゅうまい      |      |      |      |     | 厚揚げとオクラのさっと煮  |      |      |      |     | ハムの三色炒め   |      |      |      |     | いとこ煮          |      |      |      |     | 小松菜と油揚げの辛子和え   |      |      |      |     | デザート         |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|            | 春雨中華和え       |      |      |      |     | 揚げ茄子の生姜醤油     |      |      |      |     | トマトとバジルのカプレーゼ   |      |      |      |     | 豆もやしときゅうりのナムル |      |      |      |     | すまし汁   |      |      |      |     |              |      |      |      |     |   |    |     |    |    |
|            | セロリスープ       |      |      |      |     | 味噌汁           |      |      |      |     | 味噌汁  |      |      |      |     | 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。



久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



|            | 6月10日(月)  |      |      |       |     | 6月11日(火)              |      |      |       |     | 6月12日(水)    |      |      |       |     | 6月13日(木)            |      |      |       |     | 6月14日(金)  |      |      |       |     | 6月15日(土)  |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|------------|---|------|------|-------|-----|-----------------------|------|------|-------|-----|-------------|------|------|-------|-----|---------------------|------|------|-------|-----|---|------|------|-------|-----|---|------|------|-------|-----|---|----|-----|----|----|
| 朝食<br>メニュー | ごはん   |      |      |       |     | ごはん                   |      |      |       |     | ごはん         |      |      |       |     | パインキャラメリーゼ<br>パンケーキ |      |      |       |     | ごはん   |      |      |       |     | バケットサンド   |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|            | 焼き鮭   |      |      |       |     | ミートオムレツ               |      |      |       |     | 焼き豆腐と長葱煮    |      |      |       |     | フランクソテー             |      |      |       |     | 鶏むね肉の<br>ピーナッツ照り焼き  |      |      |       |     | スクランブルエッグ   |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|            | 豚肉入りささがき金平  |      |      |       |     | 彩りサラダ                 |      |      |       |     | ニラともやしの炒め物  |      |      |       |     | 花野菜サラダ              |      |      |       |     | 竹輪と水菜のさっと煮  |      |      |       |     | トマトとオニオンサラダ   |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|            | 昆布佃煮  |      |      |       |     | きのこスープ                |      |      |       |     | のり佃煮        |      |      |       |     | オレンジジュース            |      |      |       |     | 味付けのり   |      |      |       |     | ココア   |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|            | 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   |   |    |     |    |    |
|            | 670   | 36.9 | 13.6 | 94.5  | 4.0 | 671                   | 27.7 | 20.2 | 90.8  | 2.8 | 589         | 23.2 | 13.4 | 93.0  | 3.7 | 885                 | 24.1 | 31.6 | 125.4 | 2.4 | 697   | 33.6 | 21.8 | 99.7  | 3.7 | 730   | 27.5 | 33.5 | 83.6  | 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 |
|            | ●   | ●    |      |       |     |                       |      | ●    | ●     | ●   |             |      |      |       | ●   |                     |      |      |       |     |   | ●    | ●    | ●     |     |   |      |      | ●     |     |   | ●  |     |    |    |
| 夕食<br>メニュー | ざるそば/うどん  |      |      |       |     | ごはん                   |      |      |       |     | ごはん         |      |      |       |     | 牛丼                  |      |      |       |     | タコライス   |      |      |       |     | 海軍カレー   |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|            | 天ぷら盛り合わせ  |      |      |       |     | ローストポーク<br>粒マスタード添え   |      |      |       |     | デミグラスハンバーグ  |      |      |       |     | インゲンとセロリのマリネ        |      |      |       |     | 野菜コロッケ  |      |      |       |     | コールスローサラダ   |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|            | 青菜とおかかのお浸し  |      |      |       |     | ポテトとブロッコリーの<br>甘辛味噌和え |      |      |       |     | ミモザサラダ      |      |      |       |     | 温泉玉子                |      |      |       |     | キャロットラペ   |      |      |       |     | デザート  |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|            | トマトマリネ  |      |      |       |     | 大根とジャコサラダ             |      |      |       |     | コーンポタージュスープ |      |      |       |     | 味噌汁                 |      |      |       |     | 夏野菜スープ  |      |      |       |     |   |      |      |       |     |   |    |     |    |    |
|            |  |      |      |       |     | 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  |   |    |     |    |    |
|            | 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   |   |    |     |    |    |
|            | 799   | 28.0 | 27.0 | 108.1 | 3.0 | 957                   | 39.7 | 39.3 | 104.1 | 3.7 | 979         | 40.2 | 40.9 | 105.9 | 5.5 | 778                 | 33.6 | 25.8 | 94.1  | 3.9 | 968   | 26.1 | 48.3 | 101.6 | 4.1 | 959   | 39.1 | 27.8 | 135.7 | 4.3 |   |    |     |    |    |
| 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 |
|            | ●   | ●    | ●    |       | ●   |                       |      | ●    | ●     |     |             |      |      | ●     | ●   | ●                   |      |      |       | ●   | ●   |      |      |       |     |   | ●    | ●    |       |     |   |    |     |    |    |

※●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。

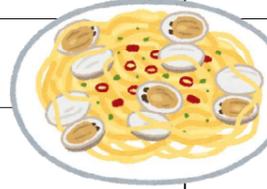


久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



|            | 6月17日(月)                             | 6月18日(火)   | 6月19日(水)                             | 6月20日(木)  | 6月21日(金)                             | 6月22日(土)  |
|------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| 朝食<br>メニュー | ごはん                                  | フレンチトースト   | ごはん                                  | ピラフ   | ごはん                                  | クラブハウスサンド   |
|            | はんぺんツナサンド<br>ステーキ                    | ジャーマンポテト   | ミートボールの<br>ケチャップ煮                    | ハムエッグ   | アジの干物                                | コロコロ野菜スープ   |
|            | 牛肉とブロッコリー<br>サッパリ炒め                  | アスパラサラダ  | インゲンとコーンの炒め                          | マカロニカレースープ  | 里芋のそぼろ煮                              | カフェオレ   |
|            | 昆布佃煮                                 | キャベツと玉子のスープ  | 納豆                                   |  | のり佃煮                                 |   |
|            | 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<br>kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分<br>kcal g g g g   | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分<br>kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分<br>kcal g g g g  | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分<br>kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分<br>kcal g g g g  |
|            | 739 31.3 23.0 98.3 3.8               | 737 24.8 35.0 81.9 4.2   | 705 24.3 18.0 110.5 3.9              | 691 35.7 17.3 92.6 5.0  | 656 30.8 12.0 103.1 3.9              | 844 40.7 42.5 82.7 4.5  |
| 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<br>メニュー | ごはん                                  | ボンゴレビアンコ<br>スパゲッティ   | 麻婆茄子丼                                | ごはん   | ごはん                                  | 鶏むねときのこの<br>クリームカレー   |
|            | 串カツ                                  | 鶏肉葱塩レモン焼き  | 小籠包                                  | 鶏肉の南蛮漬け   | スタミナ豚キムチ炒め                           | ハムとヤングコーンの<br>サラダ   |
|            | 青菜ときつねの煮浸し                           | グリーンサラダ  | キャベツとみょうがの<br>和え物                    | 大根のなめ茸和え  | 玉葱の和風サラダ                             | コンソメスープ   |
|            | ごぼうサラダ                               | コンソメスープ  | スープ                                  | 味噌汁   | 豆苗とワカメの和え物                           | プリンアラモード  |
|            | 味噌汁                                  |  | デザート                                 | デザート  | 中華スープ                                |  |
|            |                                      |  |                                      |   |                                      |   |
| 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   |
|            | ●                                    | ●  | ●●●                                  | ●●●   | ●●                                   | ●●●   |

※●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



|            | 6月24日(月)  | 6月25日(火)  | 6月26日(水)  | 6月27日(木)   | 6月28日(金)  | 6月29日(土)  |
|------------|---|---|---|--|---|---|
| 朝食<br>メニュー | ごはん   | トースト  | ごはん   | ごはん  | ごはん   | コロッセサンド   |
|            | 鶏じゃが  | 大豆サラダ   | がんもと野菜の<br>炊き合わせ  | サバの塩焼き   | 茄子とピーマンの<br>ひき肉味噌炒め   | サラダ   |
|            | 大根ときゅうりの<br>梅おかか和え  | ソーセージと<br>野菜のスープ  | ベーコンとアスパラの<br>炒め物   | ひじき煮   | もやしと竹輪の胡麻和え   | カフェオレ   |
|            | 味噌汁   |   | 味噌汁   | 納豆   | 漬け物   |   |
|            |   |   |   | 味噌汁  | すまし汁  |   |
| 栄養価        | エネルギー 692 kcal<br>蛋白質 23.3 g<br>脂質 12.7 g<br>炭水化物 118.5 g<br>塩分 4.2 g | エネルギー 672 kcal<br>蛋白質 27.9 g<br>脂質 29.5 g<br>炭水化物 75.1 g<br>塩分 4.2 g  | エネルギー 685 kcal<br>蛋白質 21.8 g<br>脂質 24.1 g<br>炭水化物 93.7 g<br>塩分 3.3 g    | エネルギー 681 kcal<br>蛋白質 33.4 g<br>脂質 18.1 g<br>炭水化物 92.5 g<br>塩分 3.3 g   | エネルギー 618 kcal<br>蛋白質 22.0 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 97.1 g<br>塩分 3.6 g  | エネルギー 744 kcal<br>蛋白質 16.7 g<br>脂質 38.7 g<br>炭水化物 82.1 g<br>塩分 2.9 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 ●●●   |
| 夕食<br>メニュー | ごはん   | ごはん   | ボルガライス  | ごはん  | ゆかりごはん  | 明治のライスカレー   |
|            | 豚ロース生姜焼き  | かに玉   | サラダ   | 竜田揚げ   | 冷やし中華   | 香味野菜やっこ   |
|            | 切り干し大根  | 春巻き   | めかぶスープ  | ゴーヤチャンプル   | 餃子の野菜あんかけ   | デザート  |
|            | 玉子とポテトのサラダ  | キャベツとツナの<br>さっぱり和え  | デザート  | 焼き油揚げ入りサラダ   | デザート  |   |
|            | スープ   | オニオンスープ   |   | 味噌汁  |   |   |
| 栄養価        | エネルギー 916 kcal<br>蛋白質 32.3 g<br>脂質 36.9 g<br>炭水化物 105.4 g<br>塩分 3.9 g | エネルギー 863 kcal<br>蛋白質 30.9 g<br>脂質 30.6 g<br>炭水化物 112.9 g<br>塩分 4.0 g | エネルギー 1,027 kcal<br>蛋白質 44.9 g<br>脂質 45.2 g<br>炭水化物 102.9 g<br>塩分 4.9 g | エネルギー 1,013 kcal<br>蛋白質 41.3 g<br>脂質 46.5 g<br>炭水化物 97.5 g<br>塩分 3.8 g | エネルギー 928 kcal<br>蛋白質 27.1 g<br>脂質 20.7 g<br>炭水化物 152.0 g<br>塩分 5.6 g | エネルギー 990 kcal<br>蛋白質 33.5 g<br>脂質 35.9 g<br>炭水化物 128.7 g<br>塩分 4.4 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 ●●●   | 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