



今週のメニュー表



	11月4日(月)					11月5日(火)					11月6日(水)					11月7日(木)					11月8日(金)					11月9日(土)									
朝食 メニュー	ハッシュドポテトサンド					木の葉丼					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん									
	ハムサラダ					ミニトマトとオクラのおかか和え					焼き鮭					ソーセージとピーマン 黒胡椒炒め					だし巻き玉子					豚肉と厚揚げの和風煮									
	コーンポタージュスープ					漬け物					高野豆腐の煮物					もやしと豆苗の和え物					小松菜とベーコンのソテー					大学芋									
						味噌汁					味付けのり					ふりかけ					納豆					のり佃煮									
						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					
	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					
	635	19.8	33.4	64.5	3.9	616	23.8	8.1	107.8	3.5	562	34.1	8.1	85.2	3.2	591	19.1	20.1	83.4	3.0	619	25.9	17.3	87.4	3.5	739	20.9	23.2	107.7	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
アレルギー	●●●	●●●●	●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●	●●●●								
夕食 メニュー	ごはん					ワカメご飯					牛丼					ごはん					ごはん					チキンカレー									
	柔らか豚の角煮					味噌チャーシュー麺					キムチやっこ					カリッと鶏から					春雨とひき肉のピリ辛炒め					海老とアボカドのタルタルサラダ									
	筍のピリ辛炒め					蒸し鶏ときゅうりのナムル					具沢山けんちん汁					ひじきの煮物					豆腐とワカメのサラダ					デザート									
	白菜とカニカマ和え										フルーツ					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					
	937	31.2	43.9	96.6	3.6	814	32.5	15.9	129.5	6.4	825	27.8	31.5	102.8	3.8	843	34.2	32.2	99.9	3.3	796	30.9	23.8	121.6	4.1	977	31.6	37.4	124.3	4.6					
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
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



	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	カルボナーラ フレンチトースト	ごはん
	ランチョンミート入り スクランブルエッグ	肉じゃが	はんぺんチーズ焼き	小松菜と豚肉の炒め物	マセドアンサラダ	ハムエッグ
	かぶと油揚げの煮物	キャベツともやしの 辛子和え	きんぴらごぼう	大根とツナの煮物	カフェオレ	ブロッコリーとカリフラワーの サラダ
	味噌汁	ふりかけ	味付けのり	はちみつ梅干し		昆布佃煮
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁
栄養価	エネルギー 671 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 93.0 g 塩分 3.2 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.1 g 炭水化物 109.8 g 塩分 3.7 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 103.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 682 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 87.5 g 塩分 3.3 g	エネルギー 712 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 28.1 g 炭水化物 99.3 g 塩分 3.9 g	エネルギー 574 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 82.3 g 塩分 3.1 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	ごはん	鶏とごぼうの炊き込みご飯	ごはん	手羽元グリーンカレー
	牛肉の細切り炒め	和風ポークソテー	チキンカツ	魚のグリル焼き	酢豚	ポテトサラダ
	アスパラスティック春巻き	カリッふわっ 里芋バターしょうゆ	切り干し大根煮	玉子豆腐	しゅうまい	ババロア
	わかめスープ	ほうれん草のお浸し	味噌汁	味噌汁	春雨の酢の物	
		味噌汁			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
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	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。



特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	11月18日(月)					11月19日(火)					11月20日(水)					11月21日(木)					11月22日(金)					11月23日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					トースト					ごはん					ごはん																
	鯖の塩焼き					ミートボールの花焼売					里芋のそぼろ煮					鶏のクリーム煮					ウィンナーと小松菜 バター醤油炒め					豚バラ大根																
	れんこんカレー炒め					ほうれん草とコーンの和え物					こんにゃくの甘辛炒め					ミックスビーンズサラダ					ブロッコリーとカニかま和え					水菜とえのきのお浸し																
	漬け物					納豆					のり佃煮					フルーツ					ふりかけ					味付けのり																
	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							
	658	32.8	17.3	90.2	3.5	620	22.7	14.6	98.7	3.2	593	19.3	8.4	110.7	3.8	782	31.1	33.4	87.9	3.6	627	20.4	21.5	88.0	3.6	643	19.8	22.2	87.9	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
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●																
夕食 メニュー	ごはん					カニあんかけ炒飯					ごはん					ごはん					ごはん					ハヤシライス																
	豆腐ステーキ ひき肉ソース					牛肉とキャベツの オイスター炒め					まいたけと豚肉の 落とし揚げ					デミグラスソース ハンバーグ					韓国風甘辛チキン					ジャーマンポテト																
	さつまいものレモン煮					中華スープ					ふろふき大根					いんげんとエリンギの バターしょうゆ炒め					きゅうりと玉ねぎのナムル					グリーンサラダ																
	ごぼうと人参のマヨ和え										すまし汁					シーザーサラダ					ピリ辛キムチスープ					ゼリー																
	味噌汁															コンソメスープ																										
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							
	836	31.3	26.2	121.6	3.1	882	30.5	37.4	98.4	4.1	821	22.9	35.6	97.6	3.6	873	36.5	37.5	102.3	3.5	777	31.6	26.5	111.7	3.2	1,001	25.9	35.6	141.2	4.6												
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
	●●●●●					●●●●●●●					●●●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●																

※●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



	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)	
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	揚げパンドッグ	ごはん	
	ポロニーソーセージの炒め物	鶏肉の甘味噌炒め	甘い玉子焼き	大根と牛肉のこく煮	温野菜サラダ	蕪とベーコンのさっと炒め	
	かぼちゃサラダ	里芋のさっぱり和え	ちくわとこんにゃくの炒り煮	青菜のワサビ和え	ホットココア	キャベツとツナの和え物	
	味付けのり	ふりかけ	昆布佃煮	味噌汁		味噌汁	
	味噌汁	すまし汁	味噌汁				
栄養価	エネルギー kcal	615	692	602	654	706	598
	たんぱく質 g	18.4	25.4	22.3	19.2	24.5	18.0
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●	● ● ● ● ● ●
夕食 メニュー	三食井	ごはん	ごはん	ゆかりご飯	ごはん	ハムカツカレー	
	カニクリームコロッケ	豚肉葱塩焼き	串カツ	きつねうどん	魚のバター照り焼き	玉子サラダ	
	かぶの甘酢漬け	根菜きんぴら	マカロニサラダ	とり天	もやしと豚しゃぶのゴマダレ	デザート	
	とろろすまし汁	味噌汁	漬物	いんげんの胡麻和え	味噌汁		
栄養価	エネルギー kcal	897	824	915	966	830	1,090
	たんぱく質 g	37.9	31.9	23.6	33.1	43.1	31.6
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