



今週のメニュー表



	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
朝食 メニュー	ごはん	トースト	ごはん	ごはん	ごはん	焼きそばパン
	焼き鮭 おろし添え	ミートオムレツ& ポイルウインナー	鶏むねの塩麹焼き	豚すき煮	肉もやし炒め	レタスとハムのサラダ
	レンコンと さつま揚げの金平	グリーンサラダ	小松菜と生揚げの煮浸し	たけのことじゃこの 山椒炒め	おぼろ豆腐	野菜のコンソメスープ
	ほうれん草とコーンのお浸し	フルーツジュース	ポテトサラダ	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト
	味噌汁		味噌汁			
栄養価	エネルギー 664 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 87.9 g 塩分 3.4 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.6 g 炭水化物 85.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 716 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 22.6 g 炭水化物 89.5 g 塩分 3.3 g	エネルギー 689 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 90.6 g 塩分 3.4 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 21.1 g 炭水化物 89.1 g 塩分 3.3 g	エネルギー 634 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 87.8 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 ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●
夕食	焼き鳥そばろ重	ごはん	五目チャーハン	ごはん	ごはん	ガーリックライス
	オクラとミョウガの和え物	煮玉子と大根の豚角煮	ジャージャー麺	魚の生姜竜田揚げ	パリパリ油淋鶏	ロールキャベツの 煮込みカレー
	彩りサラダ	ゴーヤのおかか炒め	柔らかイカフライサラダ	胡瓜と千切りキャベツの 豚しゃぶサラダ	茄子とこんにゃくの田楽	ズッキーニのきのこマリネ
	味噌汁	味噌汁	フルーツ	具たくさん味噌汁	すまし汁	デザート
			デザート			
栄養価	エネルギー 896 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 31.8 g 炭水化物 108.7 g 塩分 3.8 g	エネルギー 923 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 37.6 g 炭水化物 109.9 g 塩分 3.9 g	エネルギー 1,168 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 35.1 g 炭水化物 154.6 g 塩分 5.8 g	エネルギー 916 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 32.8 g 炭水化物 108.6 g 塩分 4.0 g	エネルギー 897 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 31.5 g 炭水化物 107.1 g 塩分 3.9 g	エネルギー 963 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 33.9 g 炭水化物 131.8 g 塩分 4.2 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 ●●●	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9日(月)					6月10日(火)					6月11日(水)					6月12日(木)					6月13日(金)					6月14日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					フレンチトースト					ごはん					ごはん																
	親子煮					里芋と豚肉の煮っころがし					コロコロはんぺんと野菜のソテー					ソーセージとピーマンの黒胡椒炒め					鯉節とネギのせだし巻玉子					厚揚げの肉味噌炒め																
	胡瓜とカブのツナ柚子胡椒和え					小松菜と炒り玉子のソテー					牛肉とブロッコリーの和え物					彩りサラダ					キャベツとベーコンソテー					ツナおろし																
	味噌汁					オクラと塩昆布の和え物					味噌汁					コーヒーor紅茶					豚汁					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							
657 21.1 17.3 91.6 3.3					679 24.6 19.5 92.1 3.4					669 23.1 19.8 91.2 3.2					687 25.9 23.8 90.9 3.3					691 24.8 22.1 92.3 3.4					664 26.7 20.6 92.2 3.3																	
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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●																
夕食 メニュー	ごはん					ワカメごはん					ごはん					ごはん					野菜たっぷりピラフ					タンドリーチキンのせカレー																
	ポークチャップ					だし香るカレーうどん					ローストポーク粒マスタードソース					メンチカツ&アジフライ					チキンカチャトーラ					レモンサラダ																
	もずくと小板の和え物					ささみのチーズ春巻き					たらもサラダ					スナックえんどうのエッグサラダ					パンプキンサラダ					野菜スープ																
	味噌汁					もやしと桜エビの甘酢和え					味噌汁					えのきのコンソメスープ					クルトン入りオニオンスープ					デザート																
	フルーツ					デザート					デザート					桃ゼリー																										
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							
889 31.8 32.8 108.9 3.9					1,118 32.3 34.6 149.8 6.7					987 37.7 35.8 109.8 4.1					1,020 32.1 34.3 118.8 3.9					975 33.7 33.4 107.6 4.0					1,040 32.9 34.8 125.1 4.2																	
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



	6月16日(月)					6月17日(火)					6月18日(水)					6月19日(木)					6月20日(金)					6月21日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					トースト					ごはん					ごはん					ごはん									
	白身魚の練りゴマ醤油焼き					蒸しシュウマイ					ハムエッグ					ミートボールのケチャップ煮					豚バラ大根煮					鶏肉のカレー照り焼き									
	五目ひじき煮					ソーセージと青菜の炒め					アスパラサラダ					いんげんとメンマの炒め					ほうれん草と炒り玉子のソテー					オクラのゴマ和え									
	納豆					味噌汁					フルーツジュース					味噌汁					味噌汁					味噌汁									
	味噌汁																				フルーツ														
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					焼き豆腐とネギの牛丼					ごはん					ごはん					ごはん					ポークカレー									
	ポークジンジャー					セロリとハムの炒め物					クリームソーススパゲティ					煮魚					野菜たっぷりミートローフ					豆腐サラダ									
	切り干し大根煮					キムチ奴					チキンのハーブ焼き グリーンサラダ					野菜コロッケ					れんこんのピリ辛きんぴら					野菜スープ									
	みかん入り スパゲティサラダ					味噌汁					コンソメスープ					春雨と豚肉の炒め					もやしとカニかまの しそドレ和え					デザート									
	味噌汁										デザート					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
	●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●				

※●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



	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ホットケーキ	ごはん	ごはん	ハンバーガー	ごはん
	肉じゃが	ブロッコリーとウインナーの粒マスタード炒め	鯖の塩焼き おろし添え	厚切りベーコンのスクランブルエッグ	ミックスサラダ	厚揚げの明太のせバター焼き
	ツナとワカメの和え物	ココアor紅茶	豚肉入りささがき金平	たけのことじゃこの山椒炒め	フライドポテト	彩り野菜炒め
	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	フルーツジュース	味噌汁
						
栄養価	エネルギー 638 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 95.9 g 塩分 3.6 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 89.5 g 塩分 3.4 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 91.5 g 塩分 3.4 g	エネルギー 715 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.9 g 炭水化物 91.1 g 塩分 3.2 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 88.9 g 塩分 3.3 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.4 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 ●●●	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	オムライス	夏野菜のたっぷりキーマカレー	ごはん	ハッシュドビーフ
	五目冷やし中華	焼き肉	レンコンの挟み揚げ	マカロニサラダ	天ぷら盛り合わせ	ブロッコリーエッグサラダ
	揚げ餃子	豆もやしと胡瓜のナムル	キャロットラペ	コンソメスープ	豆苗と塩昆布の和え物	ポトフ風スープ
	大根とさつま揚げ煮	ニラ玉スープ	コーンポタージュスープ	デザート	そうめんすまし汁	デザート
	フルーツ					
栄養価	エネルギー 1,143 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 32.9 g 炭水化物 141.9 g 塩分 4.9 g	エネルギー 838 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 32.7 g 炭水化物 119.8 g 塩分 3.9 g	エネルギー 1,132 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 30.8 g 炭水化物 121.4 g 塩分 4.7 g	エネルギー 993 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 30.4 g 炭水化物 112.2 g 塩分 3.9 g	エネルギー 923 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 29.9 g 炭水化物 132.1 g 塩分 3.8 g	エネルギー 1,056 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 34.6 g 炭水化物 128.9 g 塩分 4.1 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 ●●●	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

	6月30日(月)					7月1日(火)					7月2日(水)					7月3日(木)					7月4日(金)					7月5日(土)									
朝食 メニュー	豚玉とじ丼																																		
	青菜の梅かつお和え																																		
	けんちん汁																																		
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					
	739	24.6	22.4	92.9	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
	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●									
夕食 メニュー	ごはん																																		
	手作り餃子																																		
	ボリューム春雨サラダ																																		
	薬味のせ奴																																		
	中華スープ																																		
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					
	943	37.9	28.7	132.8	4.1	938	32.2	34.1	113.6	3.9	1,045	33.5	31.9	148.9	7.1																				
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
	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●										

※●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