



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	豚玉とし丼					ごはん					ごはん					ごはん					パイナップル ホットケーキ					ごはん									
	青菜の梅かつお和え					白身魚の中華あんかけ					厚揚げと豚肉の おなか醤油炒め					鶏の甘酢煮					カリカリベーコンの グリーンサラダ					肉じゃが									
	けんちん汁					しゅうまい					もやし和え					いんげんのピーナッツ和え					ヨーグルト					だし巻き玉子									
						味噌汁					味噌汁					味噌汁					アイスティ					味噌汁									
																																			
	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	683	29.2	16.7	107.6	3.6	679	31.8	21.9	83.9	3.2	684	23.8	23.0	92.5	3.4	756	17.5	27.0	111.1	3.3	741	28.6	17.1	113.3	3.6					
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
	●●●							●●●							●●●●						●●●●						●●●●								
	ごはん					バラ寿司風					混ぜごはん					甘辛豚丼					ごはん					バターチキンカレー									
	手作り餃子					天ぷら盛り合わせ					野菜のせ 柚子塩ラーメン					おくらとえのきの ポン酢和え					豚ロースの カレー風味カツレツ					ブロッコリーと ウィンナーのマヨ焼き									
	ボリューム春雨サラダ					青菜のお浸し					揚げワントンの スイートチリソース					味噌汁					さつま揚げと白滝の炒め煮					カラフルパプリカと いんげんのマリネ									
	薬味のせ奴					そうめんすまし汁					デザート					ミニたい焼き					味噌汁					デザート									
	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	833	33.6	19.5	129.3	3.9	916	27.7	18.8	148.4	5.9	976	29.4	19.4	163.6	3.7	905	34.1	33.4	110.8	3.7	1,171	31.5	52.8	138.0	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
	●●●							●●●							●●●●						●●●●						●●●●								

※●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。

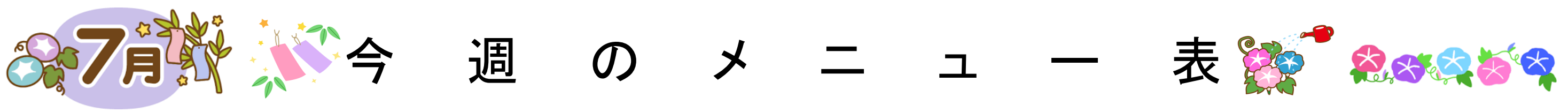
※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

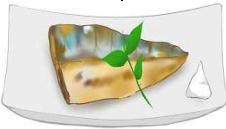
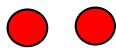
※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

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



	7月7日(月)					7月8日(火)					7月9日(水)					7月10日(木)					7月11日(金)					7月12日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ピカタトースト					ごはん					ごはん					ごはん				
	豚肉と野菜炒め					ツナ入り スクランブルエッグ					フランクフルトソテー					サバの塩焼き					ゴーヤチャンプル					鶏むね肉の 香草パン粉焼き				
	キャベツときゅうりの 塩昆布和え					ミックスビーンズサラダ					マカロニサラダ					五目きんぴら					なめ茸おろし					大根とツナの旨煮				
	味噌汁					味噌汁					フルーツジュース					味噌汁					味噌汁					味噌汁				
																					納豆									
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
	645	24.1	20.4	88.5	3.5	647	24.9	20.0	88.1	3.0	728	24.4	34.6	78.3	3.5	671	31.8	17.0	93.4	3.2	740	34.9	25.6	87.4	3.3	665	31.2	15.2	97.4	3.4
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	炊き込みご飯					ごはん					プルコギ丼					ごはん					青菜ごはん					和風カレー				
	夏野菜のかき揚げ					豚ロースの生姜焼き					水菜の韓国風サラダ					鶏肉の ハニーマスタード焼き					豚しゃぶ 胡麻ダレうどん					ごぼうのサクサク揚げ				
	豆苗とちくわの わさび醤油和え					黒ごまたっぷり大学芋					豆もやしのキムチ和え					じゃがいもとピーマンの 黒胡椒炒め					海鮮焼売					もやしとわかめのサラダ				
	すまし汁					味噌汁					わかめスープ					味噌汁					枝豆とコーンサラダ					デザート				
						フルーツ										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
	826	27.0	21.2	125.5	4.6	934	33.7	33.6	127.1	3.6	845	32.1	28.9	119.9	3.5	912	31.8	35.7	111.0	3.5	970	41.0	32.8	121.7	3.9	1,008	26.8	29.6	154.4	4.4
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



久敬社塾 学生寮



特定原材料 7 品目

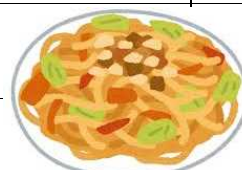


久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	7月21日(月)					7月22日(火)					7月23日(水)					7月24日(木)					7月25日(金)					7月26日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					トースト					ごはん					ごはん					ごはん					ホットドッグ & ロールパン									
	油揚げとちくわの玉子とじ					ミートソースのオムレツ					ハムの三色炒め					魚の粒マスタードチーズ焼き					魚肉ソーセージと ピーマン炒め					茹で玉子									
	和風ごぼうサラダ					ハッシュドポテト					さつま揚げとこんにゃくの 甘辛きんぴら					高野豆腐と キャベツの胡麻和え					きゅうりとなめ茸和え					コールスローサラダ									
	味噌汁					フルーツジュース					味噌汁					味噌汁					豚汁					アイスティ									
	バナナ																																		
	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					
	700	20.2	17.9	114.2	3.2	775	25.8	31.4	97.4	3.6	614	22.6	13.8	97.3	3.6	689	32.2	20.9	88.9	3.3	667	21.4	20.7	96.0	3.5	760	26.5	38.1	77.7	3.6					
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
	●	●	●					●	●	●					●	●	●				●	●	●				●	●	●						
夕食 メニュー	五目炒飯					ごはん					ごはん					菜めし					ごはん					グリーンカレー 焼き夏野菜添え									
	春巻き					ガーリックチキンソテー					葱味噌ポーク					五目野菜の 醤油焼きうどん					豚キムチ炒め					ポークビーンズ									
	バンバンジーサラダ					ズッキーニと パプリカのピクルス					彩りひじき煮					柔らか鶏ささみフライ					トマトのせ冷や奴					レタスサラダ									
	中華スープ					味噌汁					すまし汁					デザート					彩りナムル					デザート									
						フルーツ															玉子スープ														
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					
	887	30.6	38.1	102.4	4.3	849	31.2	34.8	97.7	3.6	813	34.3	30.5	95.8	3.5	953	47.2	29.1	119.6	3.8	923	32.0	44.3	93.5	3.6	1,029	29.4	41.3	133.8	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