

周

り

人

<u> </u> 그

- 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)
	豚玉とじ丼	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 おかか醤油炒め	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
朝食	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
メニュー		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       kcal     g     g     g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g     g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g     g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g     g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       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		741 28.6 17.1 113.3 3.6
アレルゲン	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	揚げワンタンの 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
	kcal         g         g         g         g           943         37.9         28.7         132.8         4.1	kcal         g         g         g         g           833         33.6         19.5         129.3         3.9	kcal         g         g         g         g           916         27.7         18.8         148.4         5.9			
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

※●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







# 週のメニュ





	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 旬のメ	 =ュー 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	
	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g     g       645     24.1     20.4     88.5     3.5	エネルギー     蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g     g       647     24.9     20.0     88.1     3.0	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g       728     24.4     34.6     78.3     3.5	エネルギー     蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g       671     31.8     17.0     93.4     3.2	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g       740     34.9     25.6     87.4     3.3	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g       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
	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
タ食 メニュー	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
メニュー	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       kcal     g     g     g     g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g	kcal g g g g
アレルゲン	826     27.0     21.2     125.5     4.6       小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	934     33.7     33.6     127.1     3.6       小麦卵乳 そば 落花生 えび かに	845     32.1     28.9     119.9     3.5       小麦卵乳     そば落花生えびかに	912 31.8 35.7 111.0 3.5 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







## 週

### >





7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
			,,,,,,	7,1.07(22)	/月19日(工/
レーズンブレッド	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
厚切りハムの ハワイアンソテー	肉野菜塩麹炒め	カレイのバター醤油 ムニエル	鶏むね照り焼き マヨソース	ミートボールの トマトケチャップ煮	ベーコンエッグ
スティックサラダ	温泉玉子	人参といんげんの 柚子胡椒きんぴら	小松菜の辛子和え	いんげんとヤングコーン炒め	里芋のそぼろ煮
アイスティ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		ゴマ昆布佃煮			
ボルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g       672     21.5     31.9     75.1     3.5	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g       731     24.3     29.8     86.4     3.2	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g       647     26.2     15.3     97.9     3.6	kcal g g g g	kcal g g g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g       680     23.4     22.2     92.6     3.3
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
ゆかりごはん	ごはん	シシリアンライス	ごはん	ごはん	夏野菜のキーマカレー フライドポテト添え
冷やし中華	ガーリック サイコロステーキ	ささ身とキャベツの マスタードサラダ	シーフードミックスフライ	野菜たっぷり肉豆腐	彩りサラダ
鶏手羽のスパイシー揚げ	海老とブロッコリーの マヨサラダ	長芋とオクラの ネバネバサラダ	具だくさん切り干し大根煮	ちくわの磯辺揚げ	ラッシー
フルーツ	ポタージュスープ	すまし汁	味噌汁	めかぶとカニかま和え	
				味噌汁	
kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g g	kcal g g g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g     g       1,074     31.7     32.9     157.7     4.5
				小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	
	厚切りハムの ハワイアンソテー スティックサラダ アイスティ アイスティ アイスティ シー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	厚切りハムの ハワイアンソテー スティックサラダ 温泉玉子 アイスティ 味噌汁  ボペコ	厚切りハムの   内野菜塩麹炒め	厚切りハムの	□ 「

※●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。<br/>
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







### 0



### \_ 그





	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           700         20.2         17.9         114.2         3.2	kcal         g         g         g         g           775         25.8         31.4         97.4         3.6	kcal         g         g         g         g           614         22.6         13.8         97.3         3.6	kcal         g         g         g         g           689         32.2         20.9         88.9         3.3	kcal         g         g         g         g           667         21.4         20.7         96.0         3.5	kcal         g         g         g         g           760         26.5         38.1         77.7         3.6
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
	五目炒飯	ごはん	ごはん	菜めし	ごはん	グリンカレー 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
夕食	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
メニュー	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			玉子ス一プ	
栄養価	kcal g g g g	kcal g g g	kcal g g g g	kcal g g g	kcal g g g	エネルギー 蛋白質     脂質     炭水化物     塩分       kcal     g     g     g     g
アレルゲン	887   30.6   38.1   102.4   4.3	849     31.2     34.8     97.7     3.6       小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	813     34.3     30.5     95.8     3.5       小麦卵乳 そば落花生えびかに		923     32.0     44.3     93.5     3.6       小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	1,029     29.4     41.3     133.8     4.3       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

