

9月

🌸🌸🌸🌸🌸🌸

🐻

🌸🌸🌸🌸🌸🌸

今週のメニュー表

🌸🌸🌸🌸🌸🌸

🌸🌸🌸🌸🌸🌸

🌸🌸🌸🌸🌸🌸

	9月1日(月)					9月2日(火)					9月3日(水)					9月4日(木)					9月5日(金)					9月6日(土)										
朝食 メニュー	ごはん					ワンパンサンド サラダ添え					ごはん					ごはん					鶏そぼろごはん					ごはん										
	はんぺんの明太マヨ焼き					洋風スープ					デミソースオムレツ					さつま揚げの チーズ挟み焼き					れんこんのピリ辛炒め					魚肉ソーセージの野菜炒め										
	もずくとオクラの サラダ仕立て					ヨーグルト					人参しりしり					大根の煮物					味噌汁					がんもの含め煮										
	味噌汁										味噌汁					味噌汁					漬け物					味噌汁										
																納豆																				
	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						
	592	20.5	11.5	100.7	3.5	670	26.0	29.1	77.5	3.9	649	38.8	14.4	87.2	4.5	637	30.1	11.8	101.5	3.7	710	31.6	17.7	101.1	3.8	605	19.3	12.9	102.2	3.7						
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					ごはん					フランスパン					ごはん					豚すき焼き丼					バターチキンカレー										
	彩り野菜 ガリバタチキン					豚バラと根菜炒め					ミートカツスパゲッティ					カレイの煮付け 青菜添え					ポテトフライ 青のり風味					根菜サラダ										
	カリッと塩味の 揚げさつまいも					ちくわと高野豆腐の煮物					カラフル野菜サラダ					野菜コロッケ					ミックスサラダ					デザート										
	フレッシュサラダ					味噌汁					ポトフ風スープ					コンソメスープ					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						
	875	29.0	32.9	109.2	3.6	912	22.6	42.6	104.8	3.5	1,002	44.3	31.6	125.2	5.1	718	32.3	15.6	106.3	3.5	977	28.5	39.2	123.9	3.4	999	25.5	37.5	134.8	4.1						
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	
	●	●	●					●	●	●				●	●	●					●	●	●			●	●	●								

※●マークの表示は、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。

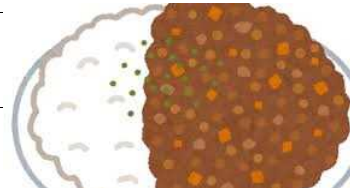
ごはんは200gで計算しています。

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

9月

今週のメニュー表

	9月8日(月)					9月9日(火)					9月10日(水)					9月11日(木)					9月12日(金)					9月13日(土)									
朝食 メニュー	青菜ごはん					ごはん					ごはん					パンケーキ					ごはん					トースト									
	鶏肉と野菜のにゅうめん					トマト肉豆腐					ミートボールの ケチャップ炒め					フランクフルトソテー					鶏つくね 焦がし醤油風味					ハムチーズオムレツ									
	温泉玉子					いんげんとじゃこの 胡麻油炒め					もやしとカニかまの マスタードマヨ和え					野菜のコンソメスープ					ミックスサラダ					ミネストローネ									
	たたき胡瓜のゴマよごし					味噌汁					味噌汁					フルーツ					味噌汁					ヨーグルト									
																																			
	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					
	587	26.8	9.4	92.9	5.3	628	20.1	20.0	89.3	3.9	666	20.4	21.3	96.9	3.8	753	19.2	30.1	97.9	3.8	663	27.6	15.8	99.7	4.1	744	28.4	32.8	82.8	3.8					
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					押し寿司					ルーロー飯					ごはん					ごはん					ドライカレー									
	肉とたっぷり野菜炒め					筑前煮風					薬味のせ冷や奴					白身魚のバタームニエル					塩麴鶏唐揚げ					豆苗ともやしの ツナポンサラダ									
	サクサク春巻き					すまし汁					中華スープ					五目ひじき煮					小松菜と油揚げの煮びたし					デザート									
	中華スープ					デザート										具たくさん豚汁					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					
	869	22.1	37.3	109.1	3.6	859	41.6	19.7	129.3	4.0	891	30.0	35.4	104.1	4.1	752	31.5	24.1	99.7	3.8	939	38.5	39.3	102.8	3.7	843	37.9	23.5	122.6	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
	●	●	●					●	●	●				●	●	●				●	●	●				●	●	●							

※●マークの表示は、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



	9月15日(月)					9月16日(火)					9月17日(水)					9月18日(木)					9月19日(金)					9月20日(土)									
朝食 メニュー	具だくさんクッパ					ごはん					ごはん					ごはん					フレンチトースト					ごはん									
	カニ焼売					鶏肉と野菜の柔らか煮					ポーク旨塩炒め					焼き魚					ハムサラダ					しめじと厚揚げの おかか炒め									
	茄子ナムル					はんぺんバター焼き					もやしサラダ					切り干し大根煮					ポテトと野菜の コンソメスープ					玉子焼き									
						味噌汁					味噌汁					もずくスープ										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					
	506	20.5	10.8	77.8	4.2	671	24.9	20.8	92.4	3.6	687	29.6	22.0	86.9	3.7	613	33.1	11.5	92.3	3.5	658	24.6	27.8	77.7	3.5	632	24.3	21.0	84.7	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	豚バラ スタミナ丼					カレー風味の 焼きそば					青菜ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					手羽元カレー				
	塩昆布キャベツ					インディアン焼きそば					ハニーマスタードチキン					山椒入り麻婆豆腐					豚肉の生姜焼き 黒酢風味					イカゲソとオニオンの マリネ風サラダ									
	野菜たっぷり白湯スープ					豚肉とれんこんの ナンプラー焼き					ブロッコリーと海老の オーロラソース					バンサンスー					パスタサラダ					デザート									
	あずき白玉					中華スープ					味噌汁					柚子塩中華スープ					味噌汁														
											フルーツ					デザート																			
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					
	895	29.4	24.2	134.1	3.8	892	30.5	31.0	116.5	4.1	927	41.7	37.0	102.0	3.8	890	37.3	30.9	109.6	3.9	894	34.1	36.9	99.2	3.7	970	33.1	31.1	37.3	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
	●	●	●				●	●	●		●	●	●	●		●	●	●			●	●	●			●	●	●							

※●マークの表示は、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

9月

September

今週のメニュー表

	9月22日(月)					9月23日(火)					9月24日(水)					9月25日(木)					9月26日(金)					9月27日(土)									
朝食 メニュー	キャベツたっぷりドックロール & 卵サンド					ごはん					ごはん					ごはん					おかゆ (ザーサイ・キムチ・梅・鶏そぼろ)					ごはん									
	ブロッコリーとトマトサラダ					鮭の塩焼き					ジャーマンポテト					鶏ももの照り焼き					だし巻き玉子 & ベーコンソテー					ミニハンバーグ きのこソース									
	オニオンスープ					鶏ササミと 小松菜の胡麻和え					茹で玉子					豆苗とちくわ炒め					フルーツ					ほうれん草とコーンのソテー									
	バナナヨーグルト					味噌汁					野菜たっぷり味噌汁					味噌汁										ポタージュスープ									
	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					
	722	23.4	34.5	81.7	3.7	594	41.8	110.7	79.3	3.7	653	19.0	21.2	94.4	3.3	724	31.0	24.2	92.1	3.7	578	28.3	22.2	64.9	4.5	744	26.4	22.4	106.8	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	ごはん					炊き込みピラフ					ごはん					ごはん					わかめごはん					バターライス									
	鶏もも甘麴焼き					たっぷり野菜の 旨塩スパゲッティ					柔らか 骨なし鯖の味噌煮					豚バラキムチ炒め					長崎皿うどん					ビーフシチュー									
	茄子の味噌炒め					ひじきと豆腐の和風サラダ					野菜のかき揚げ					エビマヨ フレッシュ野菜添え					里芋の 葱ラー油かけ					グリーンサラダ									
	けんちん汁					洋風スープ					すまし汁					中華スープ					ワンタンスープ					デザート									
	漬け物																				杏仁豆腐														
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					
	866	32.0	35.4	102.9	3.5	906	43.8	21.2	123.5	4.6	887	34.6	28.6	114.2	3.7	967	37.1	46.1	93.4	3.5	986	25.8	40.5	120.4	3.9	951	31.9	32.1	125.1	4.8					
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
	●	●	●					●	●	●					●	●	●			●	●	●				●	●	●							

※●マークの表示は、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。

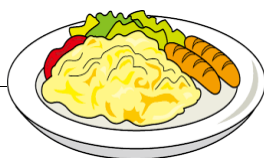
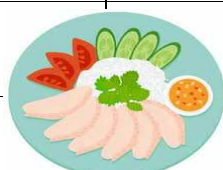


久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	9月29日(月)					9月30日(火)					10月1日(水)					10月2日(木)					10月3日(金)					10月4日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					トースト					ごはん									
	ピーマンと豚肉のカレー炒め					チキンの照り焼きソース					鯖の塩焼き					厚揚げのツナチーズグリル					スクランブルエッグとウィンナーソテー					豚肉とれんこんの炒め煮									
	春雨サラダ					なめ茸おろし					チンゲン菜とハムの炒め物					ひじきの煮物					ゴボウサラダ					いんげんのピーナッツ和え									
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					カフェオレ					味噌汁									
																味付けのり																			
	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					
	647	21.2	17.5	97.8	3.3	633	27.0	13.0	99.3	3.7	649	32.8	19.5	80.9	3.5	687	30.1	22.1	89.3	3.3	770	25.0	40.5	76.0	3.5	665	26.7	16.9	96.8	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	ミニチャーハン					かき揚げ丼					シンガポールライス					ごはん					ごはん					ポークカレー									
	野菜塩ラーメン					里芋のひき肉あん					トマトと豆のサルササラダ					コロッケ & エビフライ					豆腐の肉巻き甘辛煮					シーザーサラダ									
	一口餃子					キャベツサラダ					かき玉汁					棒々鶏サラダ					ブロッコリーのガーリック炒め					デザート									
	フルーツ					味噌汁					デザート					味噌汁					わかめときゅうりの酢の物														
																フルーツ					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					
	927	31.7	21.2	142.2	5.8	918	39.2	25.9	133.8	4.1	957	37.0	30.8	126.3	3.8	872	30.3	28.8	118.2	3.5	972	43.0	40.4	103.3	3.8	952	28.7	29.5	137.9	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
	●	●	●					●	●	●					●	●	●			●	●	●			●	●	●								

※●マークの表示は、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