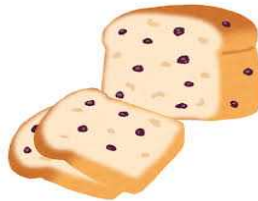




今週のメニュー表



	11月3日(月)					11月4日(火)					11月5日(水)					11月6日(木)					11月7日(金)					11月8日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					レーズンパンのトースト					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん									
	厚揚げとのり佃煮のおかかマヨ焼き					ハムとスクランブルエッグ					鶏つくね焼き					豚肉と玉ねぎの玉子とじ					白身魚の塩麴焼き					鶏肉の治部煮									
	鶏ササミといんげんの柚子こしょう和え					野菜コンソメスープ					かぼちゃのカニかまあんかけ					豆腐と舞茸の和風炒め					ほうれん草のバター醤油炒め					玉ねぎと竹輪の和えサラダ									
	味噌汁										味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁									
																					納豆														
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					
	658	29.2	21.8	84.0	3.1	558	22.2	23.3	62.1	3.1	672	27.3	12.2	108.8	3.1	671	31.4	17.3	94.9	3.2	667	33.9	18.3	90.0	3.1	650	23.2	19.8	91.4	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
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●									
栄養価	ごはん					ごはん					野菜たっぷり中華丼					ごはん					ごはん					シーフードカレー									
	魚の竜田揚げ オニオンソースがけ					鶏肉と根菜のトマト煮					小松菜ともやしのナムル					チキンカツ					豚バラのスタミナ炒め					エリンギとブロッコリーのマリネ									
	彩り野菜のビーフンソテー					水菜とベーコンのサラダ					水餃子スープ					バジルのクリーミー ペンネサラダ					油揚げとネギのピザ焼き					デザート									
	味噌汁					味噌汁										コーンスープ					味噌汁														
	フルーツ															デザート																			
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					
	867	31.1	19.5	139.2	3.9	821	30.7	33.6	90.4	3.5	884	40.7	25.3	114.7	4.0	970	37.8	38.4	113.9	3.7	874	30.3	35.3	88.4	3.6	827	25.8	18.9	137.1	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
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●●●●									

※●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



	11月10日(月)					11月11日(火)					11月12日(水)					11月13日(木)					11月14日(金)					11月15日(土)									
朝食 メニュー	チーズトースト					ごはん					鯖マヨ丼 オニオンスライスおかかのせ					ごはん					ロールパンドッグ (ソーセージ・ツナ)					ごはん									
	ベーコンエッグ					豚ひき肉と春雨の ピリ辛炒め					卵の花					鶏ももと白菜の 中華風クリーム煮					彩り野菜サラダ					しゅうまい									
	コンソメスープ					じゃが芋のチーズ焼き					味噌汁					ピーマンとじゃこ炒め					玉子スープ					野菜天ときくらげの オイスター炒め									
	フルーツジュース					味噌汁										味噌汁					カフェオレ					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					
	712	29.1	28.9	83.5	3.6	652	22.8	15.6	102.4	3.3	798	27.5	24.3	112.4	3.5	701	28.1	23.0	92.2	3.4	618	25.2	33.7	53.3	3.9	682	17.9	17.6	111.1	3.5					
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
夕食 メニュー	ベジタブルピラフ					ごはん					葱チャーシューごはん					千切りキャベツと ソースカツ丼					ごはん					グリーンカレー									
	きのこの和風スパゲッティ					豆乳スンドゥブチゲ					野菜油そば					オクラのめんつゆ浸し					豆腐ハンバーグ					さつま芋のサブジ (炒め煮)									
	フライドチキン					ニラとじゃがいものチヂミ					ワカメスープ					赤だし味噌汁					きのこほうれん草の ガーリックソテー					コールスローサラダ									
	トマトスープ					デザート					杏仁豆腐										豚汁					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					
	946	36.4	38.0	108.1	4.6	953	30.0	35.3	122.8	3.8	746	27.9	17.9	113.8	6.4	877	29.6	29.7	116.5	3.6	886	39.5	29.9	110.7	4.0	1,002	27.3	41.7	128.8	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。

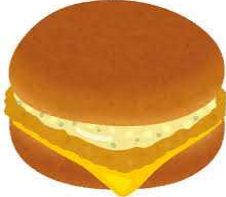


久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	11月17日(月)					11月18日(火)					11月19日(水)					11月20日(木)					11月21日(金)					11月22日(土)															
朝食 メニュー	ごはん					白身魚フライサンド					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん															
	豚肉とキャベツの味噌炒め					サラダチキンの グリーンサラダ					大根と豚肉の甘辛煮					魚肉ソーセージの 野菜炒め					蒸し鶏の胡麻味噌ダレ					豚小間の葱塩焼き															
	焼きさつま揚げの おろしがけ					ミルクティー					じゃがバターコン					五目ひじき煮					きんぴらごぼう					豆苗と竹輪のオーロラ和え															
	お吸い物										味噌汁					味噌汁					すまし汁					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											
	674	25.6	14.6	102.1	3.7	622	27.7	34.0	51.6	3.6	652	18.4	17.4	101.3	3.6	571	19.7	111.0	97.8	3.6	699	26.6	19.7	99.2	3.4	711	30.3	23.1	91.8	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					ごはん					山菜炊き込みご飯					ごはん					ごはん					バターチキンカレー															
	麻婆豆腐					鶏の唐揚げ メープルナッツ和え					かき揚げうどん					スパカツ (ミートソース&トンカツ)					アジフライ タルタルソース添え					きゅうりとアボカドのライト (ヨーグルトを使ったサラダ)															
	小籠包					エッグマカロニサラダ					鶏手羽とかぼちゃの煮物					彩りフレンチサラダ					カリカリベーコンと ブロッコリーのサラダ					デザート															
	中華スープ					味噌汁					漬け物					オニオンスープ					味噌汁																				
	コーヒーゼリー					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											
	863	37.4	26.5	113.1	4.0	955	32.6	42.2	121.4	3.6	919	29.2	22.7	142.9	5.2	1,097	40.8	49.4	112.2	4.3	867	33.3	35.6	100.1	3.6	1,066	28.3	44.7	134.2	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

11月

今週のメニュー表

	11月24日(月)					11月25日(火)					11月26日(水)					11月27日(木)					11月28日(金)					11月29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									
	目玉焼き					チーズはんぺんの磯焼き					ソーセージ & ハッシュドポテト					ハムカツ					鮭の塩焼き 柚子胡椒添え					さつま揚げの炒め煮									
	豚バラともやしの蒸し煮					ごぼうサラダ					レタスオニオンサラダ					こんにゃくと筍のピリ辛炒め					里芋のカレーそぼろ煮					茹でキャベツとハムの おかか和え									
	味噌汁					味噌汁					コンソメスープ					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	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					
	707	72.7	30.6	79.3	2.9	676	23.4	18.8	101.3	3.8	713	19.2	34.0	80.1	3.8	637	24.5	14.4	101.1	3.4	589	31.2	8.6	92.4	3.2	636	22.9	14.5	101.5	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					ゆかりごはん					ごはん					ごはん					すき焼き風牛井 温玉のせ					ターメリックライス									
	煮込みハンバーグ フライドポテト添え					豚もやし辛味噌ラーメン					ポークソテー 野菜あんかけ					白身魚とイカのトマト煮込み					おくらとえのきの煮びたし					ダルカレー(豆カレー) エビフライ添え									
	グリーンサラダ					コーンと枝豆のつまみ揚げ					ザーサイサラダ					うずら玉子の串フライ					味噌汁					スパイシーサラダ									
	ポタージュスープ					れんこんとかいわれの 明太和え					味噌汁					野菜たっぷりスープ										デザート									
											ミニたい焼き																								
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					
	988	34.1	41.6	115.1	4.1	110	30.6	38.0	151.5	6.1	867	33.9	30.8	106.7	3.7	863	42.2	29.9	101.1	4.2	925	31.8	34.6	115.3	4.0	888	28.0	24.5	135.8	3.9					
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