



今週のメニュー表



	12月1日(月)					12月2日(火)					12月3日(水)					12月4日(木)					12月5日(金)					12月6日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					チーズトースト					ごはん					ごはん					ごはん									
	鶏肉と茄子の炒め					白身魚のバター焼き					ハッシュドポテト/ ソーセージ野菜サラダ					ミートコロッケ 生野菜添え					白菜と鶏団子のクリーム煮					フランクフルト ケチャップ炒め									
	金平ごぼう					小松菜と油揚げの煮浸し					野菜スープ					マカロニサラダ					オクラの旨塩ダレ					スクランブルエッグ									
	納豆					味噌汁					ヨーグルト					味噌汁					フルーツ					野菜スープ									
	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					
	654	25.1	19.7	90.2	3.3	573	22.6	15.3	89.2	3.2	642	30.1	20.1	87.8	3.1	687	24.1	19.8	94.2	3.2	648	26.7	18.9	91.5	3.2	693	23.2	21.1	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
	●●●					●●●					●●●					●●●					●●●					●●●									
	ごはん					ごはん					ごはん					ひじきごはん					ごはん					ハヤシライス									
	豚バラの野菜炒め					鶏肉とブロッコリーのグラタン					鮭フリッターと カラフル野菜の黒酢炒め					五目あんかけ焼きそば					豚肉と カブのオイスター炒め					蒸し鶏のせカラフルサラダ									
	かぼちゃの そばろあんかけ					トマトのマリネ					揚げないスティック大学芋					季節のフルーツ入りサラダ					しめじと長ネギの ワサビポン酢和え					ポタージュスープ									
	野菜天おろし添え					コンソメスープ					野菜たっぷり豚汁					玉子スープ					ゴマタレ豆腐					デザート									
	味噌汁					デザート															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					
	998	31.6	34.5	134.1	3.9	986	34.9	29.8	121.0	3.8	982	33.8	30.6	123.8	4.0	973	37.6	33.9	148.9	4.6	942	30.7	32.6	118.9	4.1	985	33.7	31.2	122.1	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
	●●●					●●●					●●●					●●●●					●●●					●●●									

※●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



	12月8日(月)					12月9日(火)					12月10日(水)					12月11日(木)					12月12日(金)					12月13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									
	蒸しシュウマイ					はんぺんチーズ焼き					ミートボールと里芋の煮っころがし					ポテトベーコン焼き					筑前煮					鶏むねの照りマヨ焼き									
	いんげんとさつま揚げの炒め					豚肉入り切り干し大根煮					いんげんと小板のゴマ和え					コーンスープ					キャベツともやしのじゃこ和え					ブロッコリーのピーナッツ和え									
	味噌汁					野菜が摂れる味噌汁					味噌汁					フルーツ					味噌汁					納豆									
																										けんちん汁									
	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					
	612	21.1	17.6	87.6	3.6	646	24.3	21.6	101.1	3.3	667	23.5	22.2	101.6	3.4	672	23.4	25.1	90.7	2.8	635	22.4	21.9	92.6	3.3	721	27.8	24.8	107.8	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	味噌カツ丼					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ドライカレー									
	肉豆腐					野菜たっぷりあんかけラーメン					鶏もも味噌焼き 柚子胡椒風味					豚ロース竜田揚げ おろしポン酢					ブリ大根煮					アジアンサラダ									
	青菜とおかかのお浸し					棒餃子					そばろ金平					青菜と玉子のふんわり炒め					あおさ鶏天＆さつま天					コンソメスープ									
	すまし汁					杏仁豆腐					春雨サラダ					トマトの酢醤油和え					柚子白菜の漬物					デザート									
											味噌汁					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					
	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					
	1,114	41.9	40.6	130.4	4.6	1,159	32.8	34.2	159.7	7.6	938	36.7	31.2	119.8	4.1	976	34.3	34.6	129.4	4.0	963	35.6	32.6	128.9	4.1	986	29.8	30.1	123.5	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。



久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	12月15日(月)					12月16日(火)					12月17日(水)					12月18日(木)					12月19日(金)					12月20日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					大葉と胡瓜の さわやかツナサンド					ワカメごはん					豚肉と青菜の二色そぼろ丼				
	骨なし鯖の塩焼き					肉じゃが					ベーコンエッグ 生野菜添え					チキンナゲット ケチャップ添え					枝豆入りつくね					大根と厚揚げのふっくら煮				
	ピーマンとたけのこの ピリ辛炒め					ほうれん草とコーンの バター醤油炒め					がんもとひじき煮					コンソメスープ					五目白和え					味噌汁				
	つみれ汁					味噌汁					味噌汁					フルーツ					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
	652	26.8	18.2	98.6	3.7	658	23.7	22.9	95.2	3.2	642	25.4	19.2	92.5	3.3	661	24.6	24.6	88.6	3.4	632	30.4	18.7	92.4	3.3	726	26.2	22.2	91.7	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	鶏五目ごはん					ごはん					バターライス					ごはん					ごはん					はちみつとりんごの 懐かしいカレー				
	きつねうどん					野菜ゴロゴロ クリームシチュー					ボロネーゼスパゲティ					豚バラキムチ豆腐					きのこの煮込みハンバーグ					お楽しみフライ				
	ミニかき揚げ					アジフライ					サラダチキンの 粒マスタード和えサラダ					五目春巻き					コールスローサラダ					マカロニサラダ				
	具たくさんおからの炒り煮					トマトとアボカドのサラダ					コンソメスープ					焼きビーフン					味噌汁					デザート				
						レタスとカニかまのスープ					デザート					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
	946	38.6	27.9	148.9	7.2	1,035	43.9	34.2	133.5	3.8	1,178	42.8	35.1	156.9	5.2	1,085	41.7	41.8	128.7	4.4	932	34.1	33.5	120.4	3.9	1,121	31.9	34.8	132.4	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。

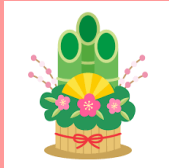


久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	12月22日(月)					12月23日(火)					12月24日(水)					12月25日(木)					12月26日(金)					12月27日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					塩ピーナツバターの こんがりトースト					今年も食堂をご利用頂き、ありがとうございました。 新年もさらに、美味しいお食事をご提供できるよう努力して参ります。 どうぞ、よいお年をお迎え下さい！ 																			
	親子煮					焼き鮭					ハムと茹で玉子の 花野菜サラダ																								
	白菜と油揚げの和風サラダ					玉子焼き/お浸し					ミルクティー																								
	味噌汁					味噌けんちん汁																													
																																			
	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																				
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																				
	623	22.6	18.9	88.3	3.2	665	24.7	17.5	91.7	3.3	598	24.4	23.4	87.6	2.9																				
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														
	●	●	●					●	●	●					●	●	●		●																
夕食 メニュー	～冬至メニュー～ シシリアンライス					ごはん										クリスマス特別メニュー 																			
	かぼちゃと小豆のいとし煮					鶏むね肉ともやしの とろとろ中華炒め																													
	もやしと塩昆布のゴマ油和え					あっさり春雨サラダ																													
	味噌汁					水餃子スープ																													
																																			
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																				
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																				
	921	33.9	30.2	121.8	3.9	899	30.2	29.8	128.9	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														
	●	●	●					●	●	●																									

※●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