



1月

今週のメニュー表



	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)																				
朝食 メニュー			一年の無病息災を 願います	七草粥	トースト	ごはん																				
			白身魚のネギ味噌焼き	ベーコンとチーズの スクランブルエッグ	五目玉子焼き おろし添え	はんぺんの チーズベーコン焼き																				
			厚揚げと里芋の甘辛炒め	ミネストローネ	和風ごぼうサラダ	ブロッコリーのツナマヨ和え																				
			すまし汁		味噌汁	味噌汁																				
					納豆																					
アレルゲン	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	
						510	31	10.9	69.6	3.7	706	26.6	27.7	85.4	3.8	684	21.4	22.9	95.4	3.5	712	28.8	24.4	92.2	3.9	
	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	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	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	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																										
アレルゲン																										

※●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個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。

特定原材料 7品目

久敬社塾 学生寮





今週のメニュー表



	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17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																								
	鶏とさつまいものコロコロ焼き	コロッケのとろり玉子あんかけ生野菜添え	スパムのジャーマンポテト	焼き鮭	鶏肉と白菜のトロトロ煮	高野豆腐と鶏こまの回鍋肉風																								
	キャベツの塩昆布和え	ひじきの炒め煮	シーザーサラダ	根菜と挽き肉の味噌きんぴら	小松菜とカニカマの柚子胡椒和え	豆もやしときゅうりのナムル																								
	味噌汁	味噌汁	ココア	すまし汁	味噌汁	味噌汁																								
アレルゲン	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに																													
	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●																								
夕食 メニュー	きつねごはん	ごはん	ごはん	ごはん	バターライス	ほうれん草と海老のカレー																								
	たっぷりネギと肉うどん	鶏肉の西京焼き	豚肉の生姜焼き	ピーマンの肉詰め焼き	ミートソーススパゲッティ	茄子のそぼろ生姜焼き																								
	春菊とれんこんのかき揚げ	白菜と三つ葉のポン酢和え	いんげんのおかか和え	里芋と桜エビ煮	カニクリームコロッケ	デザート																								
	フルーツ	すまし汁	めかぶのサラダ仕立て	レタスとコーンのゴマダレ和え	コールスローサラダ																									
栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g					
	665	24.5	17.2	99.6	2.8	686	20.5	19.4	103.6	3.3	744	23.6	33.3	97.5	3.4	629	33.6	13.1	89.4	3.3	668	27.8	18.5	93.5	3.3	680	26.3	22.4	88.8	3.2
アレルゲン	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●																								

※●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個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。

特定原材料 7品目

久敬社塾 学生寮





今週のメニュー表



	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)																																																																																																																																																
朝食 メニュー	チーズホットドッグ	ごはん	豚挽き肉とニラ玉の 台湾風丼	ごはん	ごはん	ロールパン																																																																																																																																																
	彩りサラダ	ちくわのピカタ	ポテトサラダ	筑前煮	ミートボールの麻婆風	ひき肉入りオムレツ																																																																																																																																																
	コーンクリームスープ	パンバンジーサラダ	味噌汁	豆苗のさっと炒め	春雨サラダ	人参と水菜のサラダ																																																																																																																																																
		けんちん汁		味噌汁	玉子スープ	コンソメスープ																																																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>706</td><td>24.7</td><td>31.6</td><td>76.6</td><td>3.6</td><td>713</td><td>33.9</td><td>17.4</td><td>101.3</td><td>3.8</td><td>749</td><td>27.0</td><td>28.7</td><td>90.4</td><td>3.7</td><td>658</td><td>24.0</td><td>18.1</td><td>98.2</td><td>3.2</td><td>641</td><td>17.6</td><td>14.6</td><td>107.9</td><td>3.7</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	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	706	24.7	31.6	76.6	3.6	713	33.9	17.4	101.3	3.8	749	27.0	28.7	90.4	3.7	658	24.0	18.1	98.2	3.2	641	17.6	14.6	107.9	3.7																																																																											
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																																																																																																																														
706	24.7	31.6	76.6	3.6	713	33.9	17.4	101.3	3.8	749	27.0	28.7	90.4	3.7	658	24.0	18.1	98.2	3.2	641	17.6	14.6	107.9	3.7																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>アレルゲン</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th> </tr> <tr> <td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	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		●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●																																																																																																
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																																																																																																																										
	●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●																																																																																																																														
夕食 メニュー	ごはん	ワカメごはん	ごはん	ベトナム風チャーハン	ごはん	チキンカレー																																																																																																																																																
	チキンカツ &カラフルグリル野菜	野菜もりもりタンメン	白身魚の竜田揚げ	ピーナッツソースの 豚しゃぶサラダ	鶏天の 和風香味野菜タレ和え	グリーンサラダ																																																																																																																																																
	ニヨッキのガーリック トマトソース和え	焼き餃子	ビーフンサラダ仕立て	かぼちゃの ポタージュスープ	根菜サラダ	デザート																																																																																																																																																
	オニオンスープ	大根とじゃこのポン酢和え	野菜ワンタンスープ	フルーツ	ほうれん草のごま和え																																																																																																																																																	
	フルーツ				味噌汁																																																																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養価</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>986</td><td>34.2</td><td>36.0</td><td>126.7</td><td>3.7</td><td>940</td><td>33.3</td><td>26.3</td><td>131.5</td><td>6.4</td><td>873</td><td>30.7</td><td>26.4</td><td>121.4</td><td>4.2</td><td>936</td><td>39.1</td><td>35.1</td><td>110.2</td><td>3.9</td><td>933</td><td>33.0</td><td>42.5</td><td>103.9</td><td>3.8</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	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	kcal	g	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	986	34.2	36.0	126.7	3.7	940	33.3	26.3	131.5	6.4	873	30.7	26.4	121.4	4.2	936	39.1	35.1	110.2	3.9	933	33.0	42.5	103.9	3.8																																																																									
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																																																																																																																													
kcal	g	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																																																																																																																													
986	34.2	36.0	126.7	3.7	940	33.3	26.3	131.5	6.4	873	30.7	26.4	121.4	4.2	936	39.1	35.1	110.2	3.9	933	33.0	42.5	103.9	3.8																																																																																																																														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>アレルゲン</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th> </tr> <tr> <td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	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		●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●																																																																																																
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。

特定原材料 7品目

久敬社塾 学生寮

※アレルギー物質に対する感受性は各個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。

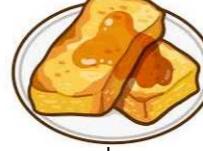
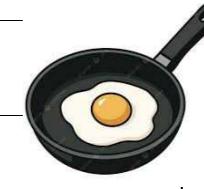
小鉢の内容は変更になる場合があります。





今週のメニュー表



	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)																																																																																																																							
朝食 メニュー	ごはん	メープルフレンチトースト	ごはん	ごはん	ナポリタンライス	ごはん																																																																																																																							
	焼壳ときのこの 焼き肉のたれ焼き	ウインナーと アスパラのサラダ	鯖缶と玉ねぎの 黒胡椒醤油ソテー	豚バラ大根煮	目玉焼き	鶏肉とじやがいもの煮物																																																																																																																							
	青菜のお浸し	ベリーヨーグルト	ブロッコリーの ピーナッツ和え	糸こんにゃくの 柚子胡椒きんぴら	ポトフ風スープ	いんげんとしめじ炒め																																																																																																																							
	味噌汁	紅茶	味噌汁	味噌汁	フルーツ	香味ひきわり納豆																																																																																																																							
						味噌汁																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>631</td><td>19.9</td><td>15.7</td><td>92.4</td><td>3.5</td><td>656</td><td>22.7</td><td>21.5</td><td>85.5</td><td>3.8</td><td>658</td><td>24.9</td><td>21.8</td><td>89.7</td><td>3.4</td><td>687</td><td>17.5</td><td>25.3</td><td>91.5</td><td>3.2</td><td>733</td><td>19.8</td><td>25.3</td><td>93.2</td><td>3.7</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	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	631	19.9	15.7	92.4	3.5	656	22.7	21.5	85.5	3.8	658	24.9	21.8	89.7	3.4	687	17.5	25.3	91.5	3.2	733	19.8	25.3	93.2	3.7																																																		
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																																																																																																					
631	19.9	15.7	92.4	3.5	656	22.7	21.5	85.5	3.8	658	24.9	21.8	89.7	3.4	687	17.5	25.3	91.5	3.2	733	19.8	25.3	93.2	3.7																																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>アレルゲン</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	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		●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●																																																																							
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																																																																																																	
	●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●																																																																																																					
夕食 メニュー	ユッケジャンクッパ	ごはん	焼き鶏ガパオライス	牛肉のすき焼き丼	青菜ごはん	五穀米																																																																																																																							
	旨辛厚揚げ	大きなハンバーグ 生野菜添え	もやしときくらげのナムル	小松菜と人参の和え物	野菜たっぷり ソース焼きそば	挽き肉デミグラスカレー																																																																																																																							
	韓国風サラダ	バター香る 彩りマッシュポテト	春雨のタイ風スープ	かき玉汁	イカリングフライ	季節野菜のコブサラダ																																																																																																																							
		もずくスープ			中華スープ	デザート																																																																																																																							
		デザート			杏仁豆腐																																																																																																																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養価</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th><th>エネルギー</th><th>蛋白質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>898</td><td>32.5</td><td>48.7</td><td>74.6</td><td>3.4</td><td>1,170</td><td>42.8</td><td>40.9</td><td>128.9</td><td>3.9</td><td>890</td><td>38.4</td><td>29.5</td><td>110.5</td><td>3.4</td><td>811</td><td>32.2</td><td>34.0</td><td>120.2</td><td>3.8</td><td>991</td><td>31.6</td><td>35.8</td><td>127.9</td><td>3.8</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	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	kcal	g	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	898	32.5	48.7	74.6	3.4	1,170	42.8	40.9	128.9	3.9	890	38.4	29.5	110.5	3.4	811	32.2	34.0	120.2	3.8	991	31.6	35.8	127.9	3.8																																																
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																																																																																																				
kcal	g	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g																																																																																																				
898	32.5	48.7	74.6	3.4	1,170	42.8	40.9	128.9	3.9	890	38.4	29.5	110.5	3.4	811	32.2	34.0	120.2	3.8	991	31.6	35.8	127.9	3.8																																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>アレルゲン</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th><th>小麦</th><th>卵</th><th>乳</th><th>そば</th><th>落花生</th><th>えび</th><th>かに</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </tbody> </table>	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		●	●	●					●	●	●					●	●	●					●	●	●																																																																							
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。

特定原材料 7品目

久敬社塾 学生寮

※アレルギー物質に対する感受性は各個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。