



今週のメニュー表



	2月2日(月)					2月3日(火)					2月4日(水)					2月5日(木)					2月6日(金)					2月7日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					フレンチトースト					ごはん					いちごのパンケーキ					ごはん					衣笠井									
	焼き魚					ソーセージオムレツ					肉じゃが					温野菜サラダ					菜の花入り厚焼き玉子					豚肉と糸こんにゃくの味噌炒め									
	さつま揚げと大根の炒め煮					野菜たっぷりカレースープ					青菜とおかかのお浸し					ホットココア					根菜のきんぴら					すまし汁									
	味噌汁					ヨーグルト					納豆										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					
	642	22.6	17.8	88.2	3.4	699	23.8	22.1	76.8	3.1	671	23.9	20.6	90.6	3.3	696	22.2	22.9	81.6	3.1	638	22.8	18.2	91.3	3.4	729	24.9	24.3	92.4	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
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●									
	ごはん					五目ちらし寿司					パラパラチャーハン					五目炊き込みご飯					ごはん					チキンカレー									
	ハンバーグ グリル野菜添え					旬魚の蒲焼き					手作り餃子					玉子あんかけうどん					わさびおろしとんかつ					白菜のコールスローサラダ									
	さつまいもレモン煮					節分お豆サラダ					豆苗のサッと炒め					揚げ茄子 生姜醤油浸し					豆腐とひじきの煮物					デザート									
	味噌汁					お吸い物					春雨スープ					デザート					豚汁														
						ロールケーキ															漬物														
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					
	899	34.6	34.8	112.3	3.9	989	35.9	29.8	121.5	4.1	885	28.9	30.7	111.3	4.4	1,110	37.4	31.8	148.3	7.5	989	38.7	36.9	120.7	4.1	976	32.6	30.3	128.9	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
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●									

※●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



	2月9日(月)					2月10日(火)					2月11日(水)					2月12日(木)					2月13日(金)					2月14日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					はちみつ塩トースト					ごはん					ごはん					ごはん									
	白身魚の柚子胡椒風味焼き おろし添え					はんぺんの ツナ大葉はさみ焼き					ベーコンエッグ					鶏むねの照りマヨ焼き					豚肉と厚揚げの ネギ生姜炒め					五目炒り豆腐									
	小松菜と赤ピーマンの煮浸し					ごぼうと人参の 甘辛ゴマ和え					サバ缶サラダ					菜の花の辛子和え					もやしと胡瓜の和え物					キャベツと玉葱天の ゆかり和え									
	味噌汁					味噌汁					ミルクティー					味噌汁					味噌汁					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					
	598	20.9	12.6	89.6	3.3	643	24.6	18.9	93.2	3.3	703	24.8	23.1	87.3	3.2	623	23.9	20.1	89.6	3.3	664	24.8	22.8	92.8	3.4	682	24.2	21.6	91.6	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	ごはん					焼き鳥そばろ丼					ごはん					ごはん					彩りビビンパ					ごはん									
	回鍋肉					いんげんときのこのソテー					天ぷら盛り合わせ					ネギ味噌野菜ラーメン					シーフードチヂミ					牛肉＆牛すじの 赤ワイン煮込みシチュー									
	中華ポテト					ゴマ油香る海藻サラダ					かぼちゃの甘煮					パリパリ春巻き					白滝チャプチェ					バーニャカウダ風サラダ									
	香味和え豆腐					味噌汁					春菊とえのきのお浸し					大根と水菜の さっぱりサラダ					ワカメスープ					チョコレートケーキ									
	キクラゲと玉子の 中華スープ										味噌汁					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					
	974	34.2	33.8	122.8	4.2	924	32.4	28.9	116.8	3.8	952	36.2	33.7	128.7	4.0	1,237	34.6	32.9	152.6	7.2	1,024	34.9	32.1	138.5	4.1	1,032	37.4	32.9	128.9	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



	2月16日(月)					2月17日(火)					2月18日(水)					2月19日(木)					2月20日(金)					2月21日(土)									
朝食 メニュー	サバと薬味の スライスオニオンのせ丼					玉子＆ハムチーズサンド					ごはん					鮭と玉子のそぼろ飯					ごはん					ごはん									
	鶏肉とたけのこのピリ辛炒め					チョップドサラダ					ミートボールの甘煮					里芋と竹輪の煮っころがし					コーン入り鶏つくね焼き					ロールキャベツコンソメ									
	味噌汁					野菜スープ					青菜としめじのソテー					味噌汁					水菜とかまぼこの和え物					スパムとポークビーンズ風									
						ココア					味噌汁					フルーツ					けんちん汁					レタスオニオンサラダ									
																																			
	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					
	734	25.8	21.5	90.1	3.5	689	25.2	21.6	88.4	3.3	633	22.2	20.3	91.1	3.4	726	24.6	18.6	92.1	3.5	687	23.4	21.8	90.8	3.4	692	24.9	23.5	91.4	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	ごはん					ごはん					牛丼					ごはん					ごはん					ドライカレー									
	油淋鶏					豚バラと野菜の豆乳鍋					ネギとじゃこの温奴					ジャージャー麺					魚の竜田揚げ カラフル野菜あんかけ					花野菜サラダ									
	春雨中華サラダ					蒟蒻と竹輪のピリ辛炒め					胡瓜なめ茸和え					揚げ餃子					マカロニサラダ					コンソメスープ									
	野菜スープ					フルーツ入りサラダ					野菜を食べる味噌汁					豆苗ともやしの しそドレサラダ					味噌汁					デザート									
	杏仁豆腐																																		
	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					
	992	37.8	34.3	125.8	4.2	972	36.8	33.1	122.6	4.0	952	32.4	30.8	121.2	4.1	1,123	37.3	31.7	154.8	6.2	845	32.8	29.5	121.5	3.9	928	31.8	30.3	122.5	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



今週のメニュー表



	2月23日(月)					2月24日(火)					2月25日(水)					2月26日(木)					2月27日(金)					2月28日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					キャベツたっぷり チキンカツサンド					ごはん					ごはん					ごはん					枝豆とおかかごはん									
	ししゃも焼き					ホットサラダ					焼きシュウマイ					ミートオムレツ フレッシュ野菜添え					フランクフルトと厚切りトマト onチーズソテー					鶏コマの野菜炒め									
	牛肉と焼き豆腐煮					コーンポタージュスープ					ピーマンともやしの炒め物					根菜炒め					ポテトサラダ					味噌汁									
	納豆										つみれ汁					冬野菜の味噌汁					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					
	688	25.8	21.3	92.2	3.4	736	24.2	25.9	90.8	3.3	657	22.3	18.3	92.7	3.4	687	17.5	25.3	91.5	3.2	728	24.9	23.4	93.4	3.6	628	21.2	20.5	92.9	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	1					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					ごはん					ゆかりごはん					ごはん					ポーク クリーミーレッドカレー									
	おでん盛り合わせ					ミートソーススパゲティ					しつとりにんにくから揚げ					鍋焼きうどん					筑前煮					マリネサラダ									
	豚肉の野菜巻き					温野菜のゴママヨソース					切り干し大根煮					切り昆布の炒り煮					野菜かき揚げ					デザート									
	ゴマ豆腐					コーンスープ					味噌汁					フルーツ					カブの塩昆布和え														
	フルーツ										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					
	1,030	37.8	31.8	124.2	4.5	945	33.8	31.1	149.8	4.3	994	37.3	33.8	122.6	3.8	987	35.9	31.8	147.6	6.4	1,023	34.2	31.3	126.7	3.9	953	33.9	29.8	124.6	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