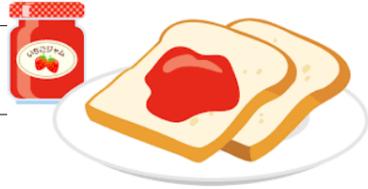




# 今週のメニュー表



	3月2日(月)					3月3日(火)					3月4日(水)					3月5日(木)					3月6日(金)					3月7日(土)														
朝食 メニュー	ごはん					トースト					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん														
	照り焼きチキン					スクランブルエッグと ポイルウィンナー					鰯の塩焼き 和風おろしポン酢					目玉焼きと 焼き野菜添え					青菜とハムの炒め物					はんぺんのチーズ挟み焼き														
	きゅうりとワカメの酢の物					コロコロ野菜スープ					ほうれん草とえのきのお浸し					ベーコンと白菜のトロトロ煮					しゅうまい					豆苗とツナサラダ														
	味噌汁										納豆					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										
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ごはん					五目ちらし					肉たっぷりカルビ丼					ごはん					ごはん					ひき肉たっぷりカレー															
豚しゃぶゴマダレ					天ぷら三種盛り					韓国風豆腐サラダ					味噌ダレひれかつ					回鍋肉					グリーンシーザーサラダ															
こんにゃくとピーマンの 甘辛炒め					菜の花のワサビ和え					ワカメスープ					里芋とこんにゃくの土佐煮					春巻き					デザート															
大根のゆかり和え					すまし汁										すまし汁					もやしときくらげの さっぱりサラダ																				
味噌汁					ひな祭りデザート															中華スープ																				
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	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										
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	くるみ

※●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。



特定原材料8品目

久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



	3月9日(月)					3月10日(火)					3月11日(水)					3月12日(木)					3月13日(金)					3月14日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					トースト					ごはん					ごはん					ごはん					チキンペッパーサンド				
	厚揚げのしめじあんかけ					ハムと野菜のオムレツ サラダ添え					里芋と鶏肉のほっこり煮					豚肉と玉ねぎの甘辛炒め					魚肉ソーセージの カレーソテー					アスパラとトマトサラダ				
	ササミと小松菜の 中華和え					ココア					じゃこおろし					コールスローサラダ					じゃがいものそぼろあんかけ					ミルクティー				
	味噌汁										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
	694	29.6	23.1	91.9	3.5	754	30.0	32.9	87.4	3.1	627	22.4	14.7	97.2	3.3	681	28.4	20.4	92.9	3.4	624	21.2	12.3	103.9	3.2	689	28.8	31.9	72.2	3.2
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ									
	● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●									
夕食 メニュー	照り焼きチキン丼					ごはん					ごはん					ごはん					オイスター風味 あんかけ焼きそば					バターライス				
	ポテトサラダ					アジのマスタードフライ					野菜と肉団子の甘酢あん					牛肉と焼き豆腐煮					れんこんと水菜のサラダ					ビーフシチュー				
	トマトのもずく酢和え					大豆とひじきの煮物					さつまいものオレンジ煮					筍のピリ辛炒め					スープ餃子					エリンギのガーリック炒め				
	すまし汁					カブの梅肉和え					春雨サラダ					和風ごぼうサラダ					デザート					レタスと海藻サラダ				
						味噌汁					中華スープ					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
	1,002	32.7	38.0	120.7	4.2	919	46.0	29.3	114.2	3.9	946	20.9	29.4	148.4	4.1	823	38.9	28.6	99.1	3.6	931	36.9	35.8	108.1	6.9	979	34.8	34.5	128.9	4.1
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ									
	● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●									

※●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。

特定原材料8品目

久敬社塾 学生寮





# 3月 今週のメニュー表



	3月16日(月)					3月17日(火)					3月18日(水)					3月19日(木)					3月20日(金)					3月21日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ロールパン					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん									
	炒り豆腐					ほうれん草とウィンナーソテー					鮭の葱味噌焼き					ミートボールのケチャップ炒め					根菜入り玉子焼き					ササミのピカタ焼き									
	ツナときゅうりのマヨ和え					ブロッコリーと玉子のデリサラダ					オクラと椎茸のごま和え					マカロニサラダ					小松菜とハムソテー					花野菜の粒マスタード和え									
	味噌汁					キャベツのクリームスープ					納豆					味噌汁					味噌汁					味噌汁									
											すまし汁																								
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	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	kcal	g	g	g	g
	731	30.9	24.9	91.5	3.0	636	21.6	36.2	57.6	3.6	624	34.1	11.0	94.2	3.1	692	18.8	21.0	104.1	3.2	592	19.2	16.3	88.3	3.1	665	34.6	17.8	87.6	3.3					
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ									
	● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●									
夕食 メニュー	アサリの炊き込みご飯					ごはん					タケノコのガパオごはん					ルーロー飯					ごはん					クリーミーレッドカレー(豆乳入り)									
	豚肉の塩麴ステーキ					手羽中のスパイシー揚げ					海老とアボカドのサラダ					いんげんときのこのソテー					れんこん入り和風チキンバーグ					ビーンズサラダ									
	茄子とさつま揚げの煮物					セロリのごま味噌炒め					青梗菜スープ					春雨の酢の物					揚げ里芋の磯辺風味					デザート									
	味噌汁					かぼちゃの甘煮					フルーツ					もやしとワカメのスープ					めかぶのサラダ仕立て														
						そうめん汁															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	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	kcal	g	g	g	g
	993	37.8	34.3	125.8	4.2	972	33.6	34.1	117.7	3.8	931	39.8	32.0	116.6	4.0	925	26.5	33.9	121.1	4.2	828	26.3	27.0	116.1	3.8	1,024	31.5	33.4	144.5	4.0					
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ									
	● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ● ●									

※●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。

特定原材料8品目

久敬社塾 学生寮





# 今週のメニュー表



	3月23日(月)					3月24日(火)					3月25日(水)					3月26日(木)					3月27日(金)					3月28日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					チーズトースト					ごはん					ごはん					ごはん					フレンチトースト									
	油揚げと三つ葉の玉子とじ					厚切りベーコンと温野菜サラダ					鶏のピカタ焼き					ジャーマンポテト					豚バラ大根炒め					ピーマンとフランクフルトのソテー									
	大根とイワシ缶のサラダ					ミネストローネ					長芋のワサビ醤油漬け					小松菜と炒り卵の柚子胡椒和え					水菜とトマトのポン酢サラダ					野菜コンソメスープ									
	味噌汁					桃ヨーグルト					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					
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ									
夕食 メニュー	ごはん					ゆかりごはん					ごはん					ソースカツ丼					ごはん					グリーンカレー									
	ヤンニョムキッチン 生野菜添え					山菜うどん					白身魚のムニエル					菜の花としめじの煮浸し					松風焼き					サラスパサラダ									
	ナムル					桜海老とじゃこのかき揚げ					豚しゃぶサラダ					白菜と昆布の浅漬け					五目煮豆					デザート									
	キムチスープ					人参のフレンチサラダ					れんこんきんぴら					味噌汁					カニかまとキャベツのマヨ和え														
						フルーツ白玉					味噌汁										すまし汁														
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	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	kcal	g	g	g	g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ									

※●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。



# 3月

# 4月

# 今週のメニュー表



	3月30日(月)					3月31日(火)					4月1日(水)					4月2日(木)					4月3日(金)					4月4日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					野菜とハム入り 塩パンケーキ					ごはん					トースト					ごはん					ごはん				
	きのここんにゃくの牛肉煮					フレッシュサラダ					白菜とさつま揚げの煮物					菜の花とウィンナーの 柚子胡椒炒め					魚の西京焼き					ちくわとごぼうの炒め煮				
	豆苗とコーンのソテー					ポタージュスープ					大根とハムの 胡麻ドレッシング					マカロニコンソメスープ					ほうれん草と炒り卵ソテー					鮭フレークおろし				
	味噌汁										味噌汁										味噌汁					納豆				
																										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
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ				
夕食 メニュー	ごはん					ごはん					わかめごはん					豚バラスタミナ丼					ごはん					野菜が摂れるカレー				
	豚ロースの生姜焼き					鶏の竜田揚げ					春キャベツの焼きそば					薬味たっぷり冷や奴					鶏ももの葱塩焼き					海老とブロッコリーの カラフルサラダ				
	茄子の炒め物					切り干し大根煮					しゅうまい					スナップエンドウと焼き筍の 辛子味噌和え					かぼちゃとオクラの揚げ浸し					デザート				
	ポテトサラダ					とろろすまし汁					かきたま汁					味噌汁					ビーンズサラダ									
	味噌汁										フルーツ										味噌汁									
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ					小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにくるみ				
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●●				

※●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。



特定原材料8品目 久敬社塾 学生寮