

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 |
| | きのここと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 |
| | |  | | |  | |
| 栄養価 | エネルギー 629 kcal 蛋白質 23.3g 脂質 18.4g 炭水化物 91.0g 塩分 3.6g | エネルギー 715 kcal 蛋白質 17.4g 脂質 23.2g 炭水化物 107.1g 塩分 3.2g | エネルギー 574 kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.1g 炭水化物 96.4g 塩分 3.5g | エネルギー 666 kcal 蛋白質 22.3g 脂質 30.7g 炭水化物 75.0g 塩分 3.4g | エネルギー 650 kcal 蛋白質 30.9g 脂質 17.7g 炭水化物 86.4g 塩分 3.3g | エネルギー 583 kcal 蛋白質 23.6g 脂質 10.8g 炭水化物 98.0g 塩分 3.6g |
| アレルギー | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ |
| 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 | |
| 栄養価 | エネルギー 938 kcal 蛋白質 34.5g 脂質 39.6g 炭水化物 102.2g 塩分 3.4g | エネルギー 897 kcal 蛋白質 36.3g 脂質 35.6g 炭水化物 102.1g 塩分 4.0g | エネルギー 1046 kcal 蛋白質 33.1g 脂質 40.6g 炭水化物 131.5g 塩分 4.6g | エネルギー 1001 kcal 蛋白質 32.9g 脂質 40.3g 炭水化物 118.8g 塩分 3.7g | エネルギー 951 kcal 蛋白質 36.8g 脂質 38.3g 炭水化物 109.1g 塩分 3.5g | エネルギー 1012 kcal 蛋白質 32.4g 脂質 31.0g 炭水化物 147.9g 塩分 4.2g |
| アレルギー | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくみ |

※●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。

11 25 50 100 200g

久敬社塾 学生寮





今週のメニュー表



| | 4月6日(月) | 4月7日(火) | 4月8日(水) | 4月9日(木) | 4月10日(金) | 4月11日(土) |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 朝食 メニュー | ごはん | ごはん | ごはん | トースト | ごはん | ごはん |
| | 白身魚の柚子胡椒焼き | スペイン風オムレツ | 鶏野菜味噌炒め | ベーコンエッグ | はんぺんのピカタ | ふんわりカニ玉あんかけ |
| | 五目きんぴら | ブロッコリーサラダ | 大根とじゃこのポン酢和え | カラフルサラダ | ひき肉と切り昆布の炒め煮 | 青菜のおかか和え |
| | 味噌汁 | きのこのクリームスープ | すまし汁 | かぼちゃのポタージュ | 味噌汁 | 味噌汁 |
| | | | | | | |
| | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g |
| | 631 23.2 18.7 85.6 3.2 | 889 28.4 24.1 90.4 3.3 | 651 22.6 20.6 87.6 3.2 | 698 23.1 22.8 84.2 3.2 | 643 22.1 17.5 80.4 3.3 | 612 21.8 16.4 90.1 3.4 |
| 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 |
| | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● ● ● |
| 4月 ~入寮イベントメニュー | ちらし寿司 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | グリーンカレー |
| | 筑前煮 | 野菜塩焼きそば | 煮込みハンバーグ | 魚のから揚げカラーピーマン 黒酢あんかけ | 焼き肉のつけ盛りサラダ キムチ添え | エビフリッターサラダ |
| | そうめん汁 | クラゲときゅうりの和え物 | マカロニサラダ | もやしと豆苗のナムル | 大根と絹さやの煮物 | デザート |
| | 漬物 | 水餃子スープ | 根菜のコンソメスープ | エリンギとこんにゃくのソテー | とろとろ手羽先スープ | |
| | | | デザート | | 味噌汁 | |
| | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g |
| | 787 26.4 22.8 114.6 3.7 | 1003 34.2 28.4 148.9 4.7 | 976 33.7 33.8 122.4 3.9 | 818 37.7 29.8 121.8 3.8 | 911 40.8 34.6 120.8 3.9 | 938 30.7 30.9 122.5 4.3 |
| 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 |
| | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● ● ● |

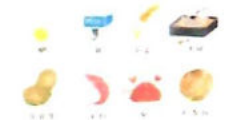
※●マークの表示は、食物アレルギー関連の食材が入っているメニューになります。

※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。





今週のメニュー表



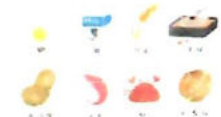
| | 4月13日(月) | 4月14日(火) | 4月15日(水) | 4月16日(木) | 4月17日(金) | 4月18日(土) |
|------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 朝食 メニュー | ごはん | ごはん | ごはん | ミックスサンドイッチ | ごはん | ごはん |
| | 鶏肉のカレー照り焼き | さつま揚げのチーズ挟み焼き | 鮭の塩焼き おろし添え | レタスと玉子のヨーグルトサラダ | 肉じゃが | 玉葱天とブロッコリーの炒め物 |
| | 小松菜と赤ピーマンの煮浸し | ひじきと大豆の炒め煮 | ほうれん草と春雨のゴマ和え | コーンポタージュスープ | 青案のピーナッツ和え | ツナおろし |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 納豆 | | 味噌汁 | 納豆 |
| | | | 味噌汁 | | | 味噌汁 |
| | | | | | | |
| | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal |
| | 蛋白質 24.2 | 蛋白質 25.3 | 蛋白質 26.3 | 蛋白質 26.3 | 蛋白質 23.4 | 蛋白質 27.3 |
| | 脂質 22.4 | 脂質 20.4 | 脂質 18.2 | 脂質 20.3 | 脂質 22.4 | 脂質 24.4 |
| | 炭水化物 91.5 | 炭水化物 88.3 | 炭水化物 92.2 | 炭水化物 91.2 | 炭水化物 100.3 | 炭水化物 91.5 |
| | 塩分 3.4 | 塩分 3.2 | 塩分 3.3 | 塩分 3.1 | 塩分 3.4 | 塩分 3.6 |
| アレルギー | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ |
| | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| 夕食 メニュー | 五目炊き込みごはん | ゆかりごはん | 牛丼 温玉添え | 春のビビンバ | ごはん | ポークカレー |
| | アジフライ/れんこんサラダ添え | 野菜たっぷりあんかけラーメン(サンマー麺) | 根菜サラダ | さつまいも甘煮 | チキンステーキガーリックソース | グリル野菜サラダ |
| | 味噌汁 | 焼き餃子 | 切り干し大根煮 | 韓国風レタスサラダ | かぼちゃときのこソテー | デザート |
| | フルーツ | デザート | 味噌汁 | キムチスープ | 味噌汁 | |
| | | | | | フルーツ | |
| | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal |
| | 824 | 1225 | 912 | 956 | 893 | 934 |
| | 32.2 | 45.3 | 33.4 | 34.3 | 32.4 | 33.4 |
| | 31.5 | 33.8 | 31.1 | 30.8 | 31.2 | 32.1 |
| | 122.7 | 157.3 | 132.4 | 127.8 | 123.7 | 128.5 |
| | 4.3 | 7.8 | 4.5 | 4.3 | 4.2 | 4.1 |
| アレルギー | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かにかくろみ |
| | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |

※●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。





今週のメニュー表



| | 4月20日(月) | 4月21日(火) | 4月22日(水) | 4月23日(木) | 4月24日(金) | 4月25日(土) |
|------------|--|---|---|---|---|--|
| 朝食 メニュー | ハムと野菜のパンケーキ | 親子丼 | ごはん | きな粉と黒みつ フレンチトースト | ごはん | ごはん |
| | サラダチキンの ボリュームサラダ | 刻みオクラと豆腐の和え物 | ひき肉と玉葱の玉子とじ | グリーンシーザーサラダ | 厚揚げとキャベツの おほか炒め | 豚肉ときのこの生姜焼き 千切りキャベツ添え |
| | ミルクティー | 野菜たっぷり味噌汁 | 切り干し大根煮の ワサビマヨ和え | マカロニスープ | 具たくさん玉子焼き | 白菜とイワシ缶の塩昆布和 え |
| | |  | 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 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g |
| | 721 27.4 24.5 89.6 3.1 | 641 25.4 20.3 87.2 3.3 | 653 24.1 18.9 91.1 3.4 | 724 25.3 24.2 89.9 3.2 | 598 23.2 16.1 88.4 3.4 | 712 31.2 24.5 92.1 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 | ごはん | わかめごはん | あんかけチャーハン | ごはん | シシリアンライス | 彩り野菜のキーマカレー |
| | チキン南蛮 | 甘辛肉うどん | チーズメンチ春巻き | レバニラ炒め | きのこ水菜の ガーリック炒め | スナップえんどうサラダ |
| | 豆苗炒め | 春野菜のかき揚げ | パンバンジーサラダ | 野菜コロッケ | 根菜と梅肉のイタリアンサラ ダ | コンソメスープ |
| | 長芋と カイワレのサラダ仕立て | キャベツと油揚げの 粒マスタード和え | キクラゲスープ | 三色和え | オニオンスープ | デザート |
| | 味噌汁 | |  | 味噌汁 |  | |
| | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g |
| | 988 37.5 34.8 123.6 4.2 | 1095 33.3 32.7 157.9 7.6 | 1012 38.9 34.8 138.7 5.7 | 923 32.5 30.1 125.7 4.3 | 967 28.4 28.9 120.1 4.1 | 988 31.3 30.3 131.1 4.3 |
| 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 ● ● ● ● ● ● ● |

※●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。





今週のメニュー表



| | 4月27日(月) | 4月28日(火) | 4月29日(水) | 4月30日(木) | 5月1日(金) | 5月2日(土) |
|------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| 朝食 メニュー | ごはん | トースト | ごはん | 二色丼 温玉添え | ごはん | ロールパン |
| | ささみのピカタ | ベーコンエッグ フレッシュ野菜添え | 豚バラ大根炒め煮 | 高野豆腐の含め煮 | 鶏むねの柚子胡椒炒め | ミートボールのクリーム煮 |
| | 千切りたけのこもやしの オイスター炒め | クラムチャウダー | 春雨とハムワカメの和え物 | 味噌汁 | キャベツのしらす和え | ツナコーンサラダ |
| | 味噌汁 | | 味噌汁 | | 味噌汁 | フルーツジュース |
| | | | |  | | |
| | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ |
| | 652 23.7 20.1 89.3 3.3 | 668 26.2 24.7 90.6 3.4 | 683 23.6 23.7 91.8 3.4 | 659 24.6 20.7 92.2 3.3 | 632 22.9 16.3 88.2 3.2 | 697 23.8 27.8 92.2 3.5 |
| 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 | ガーリックライス | ごはん | ごはん | ごはん | ガパオ飯 | ハヤシライス |
| | ミートソーススパゲティ (デミグラス味) | 生姜たっぷり鶏のから揚げ | 彩り麻婆豆腐 | ポークカツレツ 千切りキャベツ添え | タイ風ビーフンサラダ | ポテト明太マヨ焼き |
| | カラフルマリネサラダ仕立て | ニラもやし炒め | 柔らかイカフライ | 里芋の煮ころがし 青のり風味 | 青梗菜のサッと炒め | グリーンサラダ |
| | 野菜スープ | 味噌汁 | 中華風サラダ | ほうれん草のゴマ和え | ワカメスープ | デザート |
| | |  | フルーツ | レタススープ | 豚汁 |  |
| | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ | エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal ㎎ ㎎ ㎎ ㎎ |
| | 989 29.8 30.1 153.5 4.6 | 898 28.7 31.6 128.5 3.9 | 957 38.5 32.7 130.4 4.1 | 1,084 35.9 34.8 130.7 4.5 | 922 30.4 27.9 121.3 4.2 | 1,005 28.9 30.3 130.1 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 ● ● ● ● | 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。

112年4月14日 食品

久敬社 学生寮

