



今週のメニュー表



	5月4日(月)					5月5日(火)					5月6日(水)					5月7日(木)					5月8日(金)					5月9日(土)				
朝食 メニュー																										ごはん	ホットケーキ クリームホイップ添え	ごはん		
																										鮭の塩焼きと 青菜のお浸し	グリーンサラダ	豚バラ大根煮		
																										ジャガイモと豚肉の柔らか煮	コーンスープ	白滝たらこ炒め		
																										味噌汁	ヨーグルト	納豆		
																												味噌汁		
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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
																698	36.2	15.5	99.1	3.5	755	18.7	27.8	103.4	3.9	664	23.5	20.7	92.7	3.7
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ																													
																	●●●													●●●
夕食 メニュー																										ごはん	ワカメごはん	彩り野菜のキーマカレー		
																										チキンのカレー風味カツレツ	かき玉うどん	水菜とじゃこのサラダ		
																										大根と切り昆布の炒め煮	野菜天ぷら	オニオンスープ		
																										もやしと豆苗サラダ	デザート			
																										味噌汁				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	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
																963	40.6	38.1	110.0	3.9	902	27.2	22.9	137.7	5.2	951	38.9	30.8	123.1	4.5
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ																													
																	●●●													●●●

※●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。

久敬社塾 学生寮

※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



	5月11日(月)					5月12日(火)					5月13日(水)					5月14日(木)					5月15日(金)					5月16日(土)									
朝食 メニュー	チーズトースト					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん									
	ハムエッグ フレッシュ野菜添え					チキンのトマト煮					甘辛鶏つくね焼き					白身魚のゆず胡椒焼き 温野菜添え					ふくさ焼き					五目野菜の味噌炒め									
	コンソメスープ					豆苗のシンプル炒め					粒マスタードの コールスロー					さつま揚げと白菜のうま煮					厚切りベーコン炒め					大根と鮭フレークのサラダ									
						味噌汁					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
	636	28.8	29.0	82.6	3.9	650	30.3	29.5	90.3	3.4	667	26.3	19.2	92.9	3.6	625	33.6	9.0	95.6	3.5	661	19.6	24.6	87.3	3.6	723	23.3	27.5	89.7	3.6					
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ									
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●									
	ごはん					ごはん					牛丼 温玉添え					カオマンガイ					ごはん					バターチキンカレー									
	鶏の唐揚げ ナポリタン添え					揚げ魚の彩り黒酢あんかけ					大根のさっぱりサラダ					焼き茄子のサラダ					七品目の 豆腐ハンバーグ					ポテトフライ									
	春野菜の ペペロン炒め					菜の花とタケノコのソテー					ほうれん草とかにかまの ゴマ和え					ビーフンの野菜スープ					さつまいものレモン煮					トマトとアボカドの フレンチサラダ									
	味噌汁					根菜サラダ					味噌汁					白玉デザート					キュウリとハムの 味噌マヨ和え														
						味噌汁															すまし汁														
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ									
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●									

東南アジアメニューイベント

※●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。

久敬社塾 学生寮

※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。



	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
朝食 メニュー	フレンチトースト	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ロールパン
	ボイルウィンナー	はんぺんのなめ茸 はさみ焼き	ミートボールのケチャップ煮	鶏肉のネギ塩焼き	親子煮	ロールキャベツコンソメ煮
	ココロサラダ	豚肉と根菜のきんぴら	三色炒め	かまぼこのもずく酢和え	厚揚げの生姜焼き	玉子サラダ
	紅茶	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ミルクティ
						
栄養価	エネルギー 727 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 36.3 g 炭水化物 78.2 g 塩分 3.9 g	エネルギー 617 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 103.5 g 塩分 3.4 g	エネルギー 651 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.0 g 炭水化物 96.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 722 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 27.6 g 炭水化物 84.5 g 塩分 3.7 g	エネルギー 741 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 88.0 g 塩分 3.5 g	エネルギー 658 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 89.7 g 塩分 3.7 g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●
夕食 メニュー	エスカロップ (ライスの上にトンカツをのせて デミソースをかけたワンプレート料理)	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ポークカレー
	彩り野菜の ハニーマリネ	野菜あんかけラーメン	豚肉ときくらげの玉子炒め	甘辛プルコギ	豚しゃぶサラダ仕立て	魚肉ソーセージのフリッター
	味噌汁	焼き餃子	しゅうまい	春巻き	茄子の揚げ浸し	花野菜サラダ
	デザート	豆もやしとキュウリのナムル	豆サラダ	ポテトスープ	豆苗ときのこの ガーリック炒め	フルーツ
			春雨スープ		味噌汁	
栄養価	エネルギー 1,069 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 50.1 g 炭水化物 123.2 g 塩分 4.2 g	エネルギー 979 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 25.3 g 炭水化物 145.3 g 塩分 6.0 g	エネルギー 973 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 42.7 g 炭水化物 120.6 g 塩分 4.0 g	エネルギー 896 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 37.6 g 炭水化物 121.3 g 塩分 3.6 g	エネルギー 854 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 34.6 g 炭水化物 118.5 g 塩分 3.5 g	エネルギー 1,084 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 39.4 g 炭水化物 149.9 g 塩分 4.4 g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●● ●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ ●●●

※●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。

久敬社塾 学生寮

※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



	5月25日(月)					5月26日(火)					5月27日(水)					5月28日(木)					5月29日(金)					5月30日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ツナサンド					ごはん					マヨコーントースト					ごはん				
	白身魚のバターポン酢焼き					鶏むね肉のみぞれ煮					スナップエンドウとベーコンソテー					鶏つくね大葉焼き					ウィンナー入りスクランブルエッグ					はんぺんのハムチーズサンド				
	レンコンきんぴら					小松菜とちくわのお浸し					フルーツヨーグルト 					しらすおろし					マカロニスープ					蒸しかぼちゃのあんかけ				
	味噌汁					味噌汁					ココア					味噌けんちん汁										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
	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 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ				
夕食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					タコライス					ごはん					ハッシュドビーフ				
	麻婆豆腐					エビフライタルタルソース添え					野菜ソース焼きそば					ポロニヤハムのチャンプルー					豚肉の味噌漬け焼き					花野菜と玉子のサラダ				
	インゲンときのこのソテー					じゃがいもの甘煮					豚汁					コンソメスープ					揚げ里芋の磯風味					コンソメスープ				
	春雨酢の物					白菜とコーンの塩昆布和え					デザート					フルーツ					春キャベツの粒マスタードサラダ					デザート				
	味噌汁					味噌汁										とろろすまし汁														
																														
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ				
	●●●●●					●●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●				
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 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ					小麦 卵 乳 そば 落花生 カシューナッツ くるみ エビ カニ				
●●●●●					●●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					

※●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。

久敬社塾 学生寮

※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。