

今週のメニュー表

	6月1日(月)					6月2日(火)					6月3日(水)					6月4日(木)					6月5日(金)					6月6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									
	鶏肉と里芋の甘辛煮					ハムソテー&茹で玉子					シュウマイ					具たくさんオムレツ					はんぺんソテー					厚揚げとえのきのひき肉あんかけ									
	ほうれん草とコーンのソテー					アスパラ入り春サラダ					白菜とひき肉の炒め					青菜のおかか和え					小松菜と豚肉の煮浸し					刻みオクラ和え物									
	味噌汁					カレースープ					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	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
	663	25.6	21.6	89.4	3.7	634	23.1	24.6	82.6	3.2	672	24.3	19.8	92.4	3.5	647	25.9	17.6	90.4	3.4	675	24.1	24.8	91.3	3.5	657	26.7	20.3	89.8	3.5					
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					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					牛丼					ごはん					ごはん					ごはん					タンダリーチキンカレー									
	生姜トンテキ					ごぼうとひじきのゴマドレ和え					鯖の味噌煮					ざるうどん					青椒肉絲					アボカドサラダ									
	切り干し大根煮					香味冷や奴					れんこんとベーコンの炒め物					天ぷら盛り合わせ					大根とカニかまのサラダ					ラッシー									
	マカロニサラダ					味噌汁					いんげんのゴマ和え					お浸し					きのこ桜エビのポン酢和え														
	味噌汁										すまし汁										デザート					中華玉子スープ									
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	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
	968	36.7	32.1	122.2	4.1	963	31.2	30.8	121.6	4.0	879	36.8	27.6	120.7	4.2	1,089	32.6	30.1	142.1	5.2	946	35.1	33.4	120.9	4.4	984	31.4	30.1	123.4	3.8					
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。

今週のメニュー表

	6月8日(月)					6月9日(火)					6月10日(水)					6月11日(木)					6月12日(金)					6月13日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ピザトースト					ごはん					ごはん					ごはん				
	焼き魚					鶏コマの親子煮					たっぷりキャベツとソーセージのポトフ					鶏むね肉のソテー 柚子胡椒タレ					さつま揚げと山菜の含め煮					魚肉ソーセージとほうれん草の炒め				
	豚肉と白菜煮					もやしと豆苗のさっと炒め					ヨーグルト					香味野菜のお浸し					ベーコンとアスパラポテト炒め					ゴマ油香る茹でキャベツと塩昆布炒め				
	納豆					味噌汁										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
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					ゆかりごはん					ごはん					麻婆茄子丼					ごはん					夏野菜のドライカレー				
	煮込みハンバーグ					冷やし中華					串カツ					竹輪の磯辺揚げ					豚バラのスタミナ炒め					豆サラダ				
	ポテトサラダ					焼き餃子					青菜とお揚げの煮浸し					大根ときゅうりの甘酢和え					いんげんと白滝のゴマ和え					オニオンスープ				
	野菜スープ					フルーツ					玉子豆腐					キクラゲの中華スープ					味噌汁									
											味噌汁					ザーサイ														
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

※●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

	6月15日(月)					6月16日(火)					6月17日(水)					6月18日(木)					6月19日(金)					6月20日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					トースト					ごはん					ごはん					メープルパンケーキ					ごはん				
	竹輪の照り焼き					オムレツ&ハッシュドポテト					肉野菜炒め					ミートボールと玉葱の甘辛炒め					ボイルソーセージ					厚焼き玉子				
	三色ゴマダレ和え					レタスとりんごのサラダ					切り干し大根のワサビマヨ和え					青菜ともやしの辛子和え					彩りサラダ					ほうれん草とウインナーソテー				
	豚汁					クラムチャウダー					納豆					味噌汁					ミルクティー					味噌汁				
											味噌汁																			
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				
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●				
夕食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ポークカレー				
	スンドゥブ					魚のカルビ風焼き					鶏もものトマト煮(チキンカチャトーラ)					エビチリ					鶏肉の西京焼き					お楽しみフライ				
	シュウマイ					里芋と茄子の揚げだし					ニース風サラダ(ペンネ入り)					ビーフソテー					厚揚げと水菜のさっと煮					コールスローサラダ				
	水菜の韓国風サラダ					青菜ときのこの酢味噌和え					コーンスープ					ゴーヤサラダ仕立て					ゴボウのから揚げ									
	デザート					すまし汁										白菜スープ					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				
	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。

今週のメニュー表

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ハンバーガー	一色鶏そばろ丼	ごはん	ごはん
	茄子とオクラの ひき肉あんかけ	スクランブルエッグ 千切りキャベツ添え	ミックスサラダ	ブロッコリーと 茹で玉子の和え物	白身魚の辛子マヨ焼き	大根と豚肉煮
	なめ茸おろし	サラダチキンと 春雨の和え物	ミルクココア	けんちん汁	炊き合わせ	小松菜と炒り玉子のソテー
	味噌汁	味噌汁			味噌汁	味噌汁
						
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 ●●●
夕食 メニュー	ごはん	ガーリックライス	ごはん	ごはん	ごはん	バターチキンカレー
	肉じゃが	ボンゴレスパゲティ	ピーマンの肉詰め焼き	ポークカツレツ	八宝菜	夏野菜のマリネ
	イカゲソ揚げ	トマトとアボカドの フレンチサラダ	パプリカのマリネサラダ	たけのこと ワカメのあっさり煮	春雨サラダ	スープ
	もやしと三つ葉の和え物	コロコロ野菜スープ	きのこスープ	豚汁	水餃子スープ	
	味噌汁		デザート		デザート	
栄養価	エネルギー 622 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 17.5 g 炭水化物 90.1 g 塩分 3.5 g	エネルギー 611 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 12.4 g 炭水化物 87.1 g 塩分 3.4 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 30.3 g 炭水化物 92.5 g 塩分 2.8 g	エネルギー 742 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 18.3 g 炭水化物 91.5 g 塩分 3.3 g	エネルギー 615 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.4 g 炭水化物 87.4 g 塩分 3.4 g	エネルギー 677 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 18.8 g 炭水化物 91.5 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 ●●●

※●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

	6月29日(月)					6月30日(火)					7月1日(水)					7月2日(木)					7月3日(金)					7月4日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					ブルーベリー クリームチーズトースト					ごはん					フレンチトースト					ごはん					衣笠丼				
	鶏つくね焼き					ツナサラダ					鶏肉ともやしの炒め					ソーセージとキャベツの コンソメ炒め					鯖の塩焼き おろし添え					和風ごぼうサラダ				
	豆苗とカニかまの 粒マスタード和え					ボイルウインナー					温泉玉子					コーンポタージュスープ					れんこんのきんぴら					味噌汁				
	納豆					トマ玉スープ					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
	653	26.4	17.6	91.1	3.3	756	28.9	28.3	90.3	3.2	671	25.9	22.6	91.8	3.4	674	24.8	25.2	86.4	3.3	646	24.3	20.6	88.9	3.6	723	22.7	17.8	92.3	3.5
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					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					ごはん					プルコギ丼					ハヤシライス				
	アジフライ					冷麺					エビフライ タルタルソース					チキンカツ					韓国風豆腐サラダ					ポテトと ガーリックパセリ和え				
	五目ひじき煮					焼き肉のつけ盛りサラダ					変わり種シュウマイ (鶏とれんこん)					切り昆布の煮付け					豆もやしのキムチ和え					グリーンシーザーサラダ				
	クラゲときゅうりの冷菜					フルーツ					玉子スープ					味噌けんちん汁					ワカメスープ									
	味噌汁																													
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				
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●				

※●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。