



# 今週のメニュー表



	7月6日(月)					7月7日(火)					7月8日(水)					7月9日(木)					7月10日(金)					7月11日(土)				
朝食 メニュー	三色丼					ごはん					ごはん					ごはん					ツナとたまごサンド					木の葉丼 (かまぼことネギの卵とじ)				
	きゅうりとえのきの梅肉和え					鶏胸のクリーム煮					鶏つくねのピザカット焼き					タラのピカタ焼き					蒸し野菜とソーセージのホットサラダ					肉入りきんぴらごぼう				
	味噌汁					キャベツとインゲンのマヨ和え					サツマイモサラダ					チキン入りサラダ					トマトスープ					味噌汁				
						きのこのコンソメスープ					味噌汁					納豆														
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
	692	34.7	15.7	96.4	3.8	756	26.8	29.1	94.1	3.4	718	27.4	20.7	101.6	3.6	703	39.2	19.9	86.3	3.7	729	27.6	37.7	70.4	3.5	716	27.0	14.7	112.8	3.9
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	高菜炒飯					ちらし寿司					ごはん					ごはん					ゆかりごはん					チキンカレー				
	焼き餃子					七夕冷や麦					豚キムチ炒め					鶏天おろし添え					太麺ソースやきそば					イカフライタルタル添え				
	春雨中華サラダ					かき揚げ					レタスとじゃこの韓国サラダ					ひじきの炒め煮					白身魚の南蛮つけ					フルーツゼリー				
	中華たまごスープ					デザート					ワカメスープ					青菜の辛子和え					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				
	●●●					●●●					●●●					●●●					●●●					●●●				

※●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。

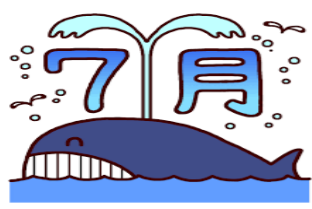
久敬社塾 学生寮

※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。

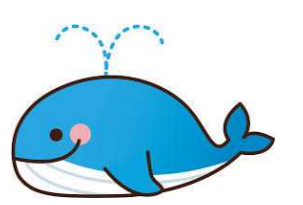
※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

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



	7月13日(月)					7月14日(火)					7月15日(水)					7月16日(木)					7月17日(金)					7月18日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					黒蜜きなこトースト					ごはん									
	豚バラ大根					鶏ひき肉とジャガイモのほくほく煮					ハムと野菜炒め					ゴーヤと豚肉の甘辛炒め					野菜とフランクフルトソテー					焼き魚と玉子焼き									
	水菜と豆腐のサラダ					竹輪とこんにゃくの甘辛炒め					コーンとチーズのイタリアンサラダ					豆苗とかにかまの和え物					ミックスビーンズサラダ					ほうれん草のみぞれ和え									
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					アイスマルクティー					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
	692	22.6	24.6	91.9	3.7	650	29.4	11.0	105.4	3.5	626	21.1	18.2	93.2	3.9	657	21.1	23.1	87.3	3.4	693	26.3	27.9	86.7	3.8	629	36.9	14.7	83.4	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									
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●●					●●●●●					●●●●●●									
	ごはん					スタミナ豚丼					ごはん					青菜ごはん					枝豆ごはん					バターチキンカレー									
	きのこたっぷり牛肉のすき焼き煮					インゲンのシンプル醤油炒め煮					ガーリックチキンソテー					汁なし担々麺					豚しゃぶ					海藻サラダ									
	切り干し大根サラダ					めかぶの生姜ポン酢和え					グリーンサラダ					さっぱり生春巻き					大学芋					ラッシー									
	ほうれん草のお浸し					味噌汁					夏野菜たっぷりコンソメスープ					きくらげの中華スープ					そうめん汁														
	すまし汁										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	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
	888	29.7	38.8	98.3	3.8	916	24.6	38.7	112.7	3.7	856	34.4	25.3	115.1	3.9	1,009	41.2	33.8	128.2	5.8	985	34.9	30.2	136.4	3.8	1,065	32.3	38.4	143.7	4.3					
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。



