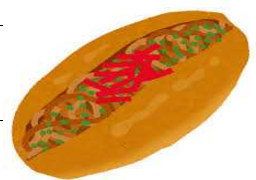
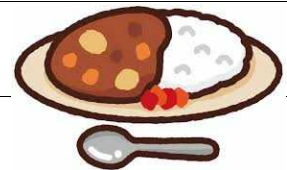


今週のメニュー表

						9月1日(火)					9月2日(水)					9月3日(木)					9月4日(金)					9月5日(土)				
朝食 メニュー						ごはん					焼きそばパン					ごはん					ごはん					ごはん				
						さつま揚げと白滝の炒め煮					和風ごぼうサラダ					ゴーヤチャンプルー					鮭の塩焼き					玉子焼き				
						ほうれん草と炒り卵のソテー					フルーツジュース					きゅうりとみょうがの酢の物					里芋と長芋のそぼろ煮					切り昆布の煮物				
						味噌汁										味噌汁					味噌汁					味噌汁				
																納豆														
	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
						586	23.1	12.2	93.2	3.8	714	76.8	24.5	106.1	3.0	733	32.7	23.3	94.1	3.5	615	33.6	10.5	94.8	3.3	536	15.6	12.1	89.7	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				
						● ● ●					● ● ● チャイナフェアメニュー					● ● ●					● ● ●					● ● ●				
夕食 メニュー						ごはん					ごはん					ゆかりごはん					ごはん					ポークカレー				
						豚肉の味噌漬け焼き					ふわふわ玉子のエビチリソース					鶏南蛮うどん					牛肉のプルコギ風炒め					パスタサラダ				
						なすとオクラの揚げ浸し					タケノコの中華煮					野菜コロッケ					キムチ奴					炒めエリンギのチーズ風味				
						ホタテの海藻サラダ					春雨中華サラダ					カブの塩昆布和え					大根とわかめのさっぱりサラダ									
						すまし汁					ワンタンスープ										チンゲンサイスープ									
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
						911	41.1	36.1	100.1	3.8	825	36.3	20.7	118.8	4.0	940	33.1	24.8	142.6	5.7	847	38.2	31.1	105.9	3.9	992	30.3	35.9	135.0	4.4
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。

※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。

久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	9月7日(月)					9月8日(火)					9月9日(水)					9月10日(木)					9月11日(金)					9月12日(土)				
朝食 メニュー	ロールパン					ごはん					トースト					ごはん					ごはん					ごはん				
	ウィンナー入り ジャーマンポテト					ハムエッグ					アスパラと 厚切りベーコンのソテー					はんぺんのバター焼き					厚揚げのそぼろあんかけ					麩の玉子とじ				
	彩りサラダ					ブロッコリーサラダ					野菜クリームスープ					鶏ササミの胡麻ドレ和え					カブの甘酢漬け					魚肉ソーセージと インゲンのソテー				
	アイスティ					味噌汁										味噌汁					味噌汁					味噌汁				
																のり佃煮					味付けのり									
	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
	649	17.6	30.9	76.1	3.4	543	19.8	13.1	84.1	3.3	670	18.5	32.6	75.0	3.8	604	29.3	13.3	90.6	3.9	641	25.0	18.5	90.2	3.3	674	26.8	15.0	103.6	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				
	● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●				
	野菜たっぷり中華丼					ごはん					ごはん					ガーリックトースト					五目チャーハン					キーマカレー				
	春巻き					鶏の唐揚げ					チーズ入りチキンカツ					スパゲッティ ミートソース					焼き餃子					シーチキンサラダ				
	豆もやしときゅうりのナムル					ほっくり大学芋					根菜の煮物					豆サラダ					エビとアボカドサラダ					コンソメスープ				
	味噌汁					えのきとちくわの梅肉和え					味噌汁					レタスのスープ					中華スープ					フルーツヨーグルト				
						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
	958	38.8	35.2	112.9	4.1	990	33.2	34.7	132.2	3.9	925	33.6	33.4	115.0	4.0	926	35.8	29.1	127.2	4.0	845	30.1	31.6	107.1	4.2	961	30.5	29.5	136.8	4.6
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				
	● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ● ● ●					● ● ● ●				

※●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



	9月14日(月)					9月15日(火)					9月16日(水)					9月17日(木)					9月18日(金)					9月19日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ピザトースト					ごはん					黒糖テーブルロール					ごはん				
	ミートボールのケチャップ煮					鶏もも肉と豆苗の甘辛炒め					ミックスビーンズサラダ					ささみとキャベツの 明太炒め					ズッキーニと フランクフルト炒め					豚肉とひじきの炒め煮				
	ブロッコリーのミモザサラダ					きゅうりのもずく酢和え					ミルクティー					茹で茄子と油揚げの 薬味醤油					コンソメスープ					小松菜のおかか和え				
	味噌汁					味噌汁					フルーツ					味噌汁					桃のヨーグルト					味噌汁				
																のり佃煮														
	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
	670	20.0	21.5	96.4	3.4	645	24.0	19.1	89.4	3.5	651	25.4	26.4	80.0	3.6	594	32.1	11.3	90.8	3.7	635	18.3	28.1	74.5	3.6	663	19.3	22.6	89.7	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					ごはん					ごはん					コーンごはん					ごはん					ひき肉たっぷりカレー				
	揚げ魚のおろし煮					牛肉のオイスターソース炒め					さくさくフライドチキン					ソース焼きそば					デミグラスソース ハンバーグ					お楽しみフライ				
	豚肉とごぼうの金平					長芋の煮物					きのこの香り炒め					ハムサラダ					さっぱり大根サラダ					レンコンの甘酢和え				
	ほうれん草のお浸し					玉子ともやしの中華スープ					ツナとインゲンの マヨサラダ					里芋の甘味噌和え					味噌汁									
	味噌汁										味噌汁					ワカメスープ					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
	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
	828	35.6	25.5	105.6	3.8	950	30.1	41.4	106.2	4.0	106	40.6	47.1	115.8	3.7	942	29.5	31.0	130.1	4.8	955	33.9	32.8	125.8	3.9	1,026	33.5	32.8	143.1	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。

	9月21日(月)					9月22日(火)					9月23日(水)					9月24日(木)					9月25日(金)					9月26日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					クロワッサン					ごはん					ロールパン					ごはん					ごはん				
	豚すき煮					スクランブルエッグ					タラのバター醤油ソテー					肉団子のクリームシチュー					焼き厚揚げの 和風おろしソース					キャベツと玉子の マスタード炒め				
	なめ茸おろし					ウィンナー入り ミネストローネ					ちくわとインゲンの ごまドレ和え					レタスのフレンチサラダ					ほうれん草とえのきの 胡麻和え					ポテトサラダ				
	味噌汁					カフェオレ					味噌汁										味噌汁					味噌汁				
	納豆																													
	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
	645	24.3	16.5	99.5	3.9	715	17.9	48.8	50.4	3.4	572	26.6	10.6	91.1	3.5	681	19.4	35.7	71.1	3.4	591	21.4	14.9	90.1	3.3	644	16.9	19.9	97.1	3.3
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				
	● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●				
夕食 メニュー	スタミナカルビ丼					ごはん					ごはん					ゆかりごはん					ごはん					ハヤシライス				
	さつまいものレモン煮					春雨とひき肉のピリ辛炒め					豚角煮肉じゃが					ざるそば/うどん					親子煮					ささみとベビーリーフの サラダ				
	白菜の浅漬け					鶏しゅうまい					豆腐とワカメのサラダ					野菜たっぷり豚しゃぶ ゆず胡椒ダレ					レンコンのピリ辛きんぴら					カリフラワーのピクルス				
	とろろすまし汁					チンゲンサイの中華和え					味噌汁					フルーツ					もやしときゅうりの のり佃煮和え									
						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
	976	27.1	36.9	128.9	4.0	913	31.7	25.9	132.8	4.1	906	24.5	36.6	114.3	3.9	908	40.4	25.9	122.9	3.8	783	35.1	23.5	103.9	4.0	927	34.6	28.4	129.6	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					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。

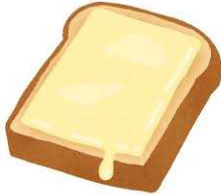
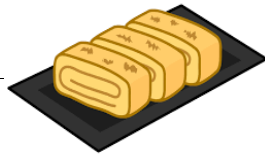
※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

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



	9月28日(月)					9月29日(火)					9月30日(水)					10月1日(木)					10月2日(金)					10月3日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					チーズハムトースト					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん				
	鶏肉のバター照り焼き					ブロッコリーと ウィンナーの塩炒め					肉野菜の塩麴炒め					豚肉と高菜の炒め物					肉じゃが					だし巻き玉子				
	白菜とかにかまの和え物					コンソメスープ					れんこんのマヨサラダ					明太のせ豆腐					ほうれん草としめじのお浸し					がんもと青菜の煮物				
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁				
	昆布佃煮										納豆																			
	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
	715	28.0	22.4	96.2	3.4	650	25.2	31.6	64.2	3.9	659	26.6	18.5	96.8	3.2	634	27.2	17.9	86.1	3.6	717	23.1	15.6	118.3	3.6	605	22.3	17.0	86.7	3.4
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	炊き込みシーフードライス					ごはん					ごはん					青菜ごはん					五目炊き込みごはん					ターメリックライス				
	クリームコロッケ					すき焼き風煮					さんまの塩焼き					担々麺					アジフライ					タンドリーチキンカレー				
	ゆで玉子とアスパラサラダ					かぼちゃのガーリックソテー					さつまいもと きのこのかき揚げ					玉子とキクラゲ炒め					キャロットラペ					カブとグレープフルーツの 和え物				
	コンソメスープ					アボカドとトマトの ポン酢サラダ					茄子の煮浸し 薬味のせ					デザート					味噌汁					スープ				
						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
	974	38.8	38.4	116.1	4.8	910	27.9	42.1	96.1	3.6	976	32.6	40.8	111.7	3.4	1,097	47.9	39.4	129.4	6.0	892	31.6	27.7	123.4	4.0	969	25.4	41.4	118.5	3.4
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。