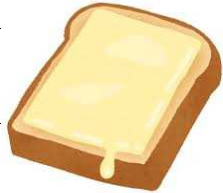
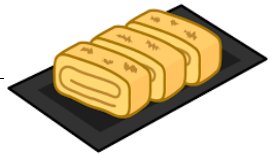




今週のメニュー表



	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					肉野菜の塩麹炒め					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。



今週のメニュー表

	10月5日(月)					10月6日(火)					10月7日(水)					10月8日(木)					10月9日(金)					10月10日(土)				
朝食 メニュー	黒糖テーブルロール					ごはん					ハムサンド＆フルーツサンド					ごはん					ごはん					ごはん				
	ベーコンエッグ					豚肉と根菜煮					スクランブルエッグ					ブロッコリーとウインナーの 和風炒め					豚もやしあんかけ					白菜とベーコンの 黒胡椒炒め				
	きのこクリームチャウダー					ほうれん草とエリンギ バター醤油ソテー					ポトフ風スープ					チキン入りごちそうサラダ					なめ茸おろし					じゃがいもそぼろ煮				
	フルーツ					味噌汁										味噌汁					味つけ海苔					昆布佃煮				
																					味噌汁					味噌汁				
	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
	665	25.3	22.6	86.3	3.3	672	24.1	20.1	92.1	3.5	714	24.7	24.9	82.3	3.1	687	25.9	20.3	90.1	3.4	667	22.6	20.6	92.6	3.4	668	20.1	18.6	96.1	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					ゆかりごはん					ごはん					ごはん					秋の味覚カレー				
	彩り八宝菜					チキンステーキ オニオンソース					けんちんうどん					白身魚の生姜竜田揚げ					レタすたっぷり 牛肉オイスター炒め					コロコロフライ				
	五目春巻き					蒸し野菜のホットサラダ					豚肉塩麴焼き					かぼちゃ甘煮					エビとアボカドの オーロラソース					コールスローサラダ				
	ザーサイ奴					コーンスープ					オクラゴマ和え					胡瓜と鶏肉の辛子和え					ワンタンスープ									
	中華スープ															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
	956	31.3	30.9	119.7	3.9	878	34.1	31.6	116.7	3.8	986	34.1	32.4	147.9	6.9	887	33.6	26.7	123.4	3.9	925	34.1	38.8	106.1	4.1	967	26.9	32.1	143.7	4.2
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

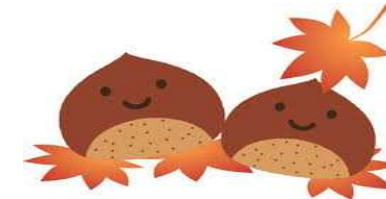
※アレルギー物質に対する感受性は各人により大きな差がございます。最終的な判断は専門医にご相談の上、寮生様ご自身でご判断いただきますようお願い致します。

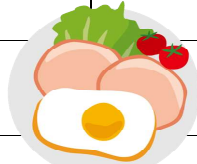
※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

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



	10月12日(月)					10月13日(火)					10月14日(水)					10月15日(木)					10月16日(金)					10月17日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					クラブハウスサンド					ごはん					ごはん					ごはん				
	ほうれん草と チキンのクリーム煮					ハムエッグ					バジルサラダ					魚肉ソーセージソテー					鶏ささみのチーズトマト煮					カニと青梗菜の玉子とじ				
	ベジタブルオムレツ					蓮根と さつま揚げのピリ辛きんぴら					コーンポタージュスープ					じゃがいもと 豚肉の煮っころがし					目玉焼き					肉シュウマイ				
	コンソメスープ					納豆										味噌汁					野菜スープ					味つけ海苔				
						味噌汁																				味噌汁				
	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	30.3	23.6	93.6	3.5	686	27.2	23.9	89.6	3.4	732	26.4	26.8	90.3	3.1	658	25.7	23.6	92.1	3.5	710	26.9	22.3	88.9	3.4	692	28.2	18.9	93.2	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				
	● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ●					● ● ● ●				
	ごはん					栗と きのこの炊き込みご飯					ごはん					ごはん					チャーシュー飯					ごはん				
	トマトすき焼き					豚肉と白菜の重ね蒸し					おろしわさびとんかつ					五品目の豆腐ハンバーグ					野菜もりもりタンメン					ビーフシチュー				
	大根と とうもろこしのマヨサラダ					秋野菜のグリル さっぱりすだちソース					茄子とこんにゃくの田楽					秋野菜のかき揚げ					焼き餃子					ほうれん草と コーンのバターソテー				
	ブロッコリーとホタテの塩炒め					味噌汁					玉子豆腐のカニあんかけ					ワカメと胡瓜の和え物					大根とじゃこのポン酢和え					レタスと りんごのフレンチサラダ				
	味噌汁					 秋の味覚メニュー					味噌汁					味噌汁										きのこのコンソメスープ				
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
	943	33.6	31.7	124.6	4.1	887	36.9	30.3	130.3	3.9	997	38.6	42.1	133.7	4.1	931	41.4	33.7	128.7	3.8	1,037	38.4	38.9	156.4	7.3	953	39.5	35.4	127.5	4.1
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



	10月19日(月)					10月20日(火)					10月21日(水)					10月22日(木)					10月23日(金)					10月24日(土)				
朝食 メニュー	トースト					ごはん					ベーコンレタスバーガー					ごはん					ごはん					ロールパン				
	彩り野菜のベーコン巻き					鮭の幽庵焼き					カリカリポテトの グリーンサラダ					ウインナーソテー					柚子胡椒野菜炒め					チキンナゲット & 茹で玉子				
	かぼちゃの ドーナツバターサラダ					根菜と厚揚げの含め煮					コーンスープ					キャベツと 竹輪の味噌マヨ和え					だし巻き玉子					ツナコーンサラダ				
	たっぷりキャベツスープ					味噌汁										納豆					味噌汁					野菜たっぷりミネストローネ				
																すまし汁														
	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
	689	28.8	26.7	92.5	3.3	645	27.2	16.3	90.3	3.4	651	25.4	26.4	89.3	3.5	676	25.6	20.1	91.4	3.4	663	22.4	18.6	91.3	3.3	688	28.9	25.8	89.8	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	ガパオごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ハンバーグカレー				
	タイ風春雨サラダ					キムチ鍋					チキンソテー ガーリックトマトソース					おでん盛り合わせ					白身魚と 秋野菜のホイル蒸し					焼ききのこサラダ				
	トムヤムクン					里芋と茄子のゴマ和え					アボカドと 揚げれんこんのサラダ					オクラと豚肉の炒め					揚げ出し豆腐					ワカメスープ				
	桃のヨーグルト					小松菜のナムル					味噌汁					もやしと桜エビの甘酢和え					小松菜と塩昆布のお浸し									
																フルーツ					おかず汁									
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
	933	33.8	28.6	125.8	3.9	881	32.5	30.5	123.7	4.0	876	34.3	32.6	122.7	3.8	873	37.9	31.4	128.3	4.5	832	33.6	24.7	127.9	3.9	992	33.5	33.3	142.9	4.1
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



	10月26日(月)					10月27日(火)					10月28日(水)					10月29日(木)					10月30日(金)					10月31日(土)				
朝食 メニュー	フレンチトースト					ごはん					フルーツたっぷりパンケーキ					ごはん					ごはん					ごはん				
	厚切りハムの 香草パン粉焼き					肉団子の筑前煮					ボイルバジルソーセージ					つくね照り焼き					さつま揚げの 和風スクランブルエッグ					焼き魚				
	七品目サラダ					小松菜とじゃこ炒め					スティックサラダ					豆苗と玉子のふわとろ炒め					青菜のお浸し					五目ひじき煮				
	ミルクティー					昆布佃煮					ココア					味つけのり					のり佃煮					野菜を食べる味噌汁				
						味噌汁										味噌汁					ブロッコリーとツナの 豆乳入り味噌汁									
	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
	723	26.3	25.8	88.5	3.2	678	24.2	21.5	92.1	3.4	745	25.1	27.3	90.6	3.2	657	27.2	18.9	93.5	3.4	645	27.8	17.8	91.4	3.4	638	27.6	9.7	93.5	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					フランスパン					ごはん					チキンカレー				
	回鍋肉					ピリ辛鶏つけそば/うどん					ロールキャベツの トマト煮込み					サンマの ジェノベーゼスパゲティ					豚肉のから揚げ 香味タレがけ					小海老のカクテルサラダ				
	里芋とこんにゃくの土佐煮					竹輪と長いもの しそ巻き天ぷら					絹さやとしめじの玉子炒め					ハムサラダ					マカロニサラダ					柿とカブのマリネ				
	茄子の塩麴え					白菜と小板の梅肉和え					ごぼうサラダ					オニオンスープ					味噌汁					ハロウィンデザート				
	中華スープ																				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
	845	33.7	28.8	122.4	3.8	978	35.7	27.4	147.8	6.1	861	35.8	28.4	128.7	3.9	988	37.4	32.7	151.2	4.7	984	34.2	38.8	127.8	3.8	1,053	34.1	32.6	131.7	4.1
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。