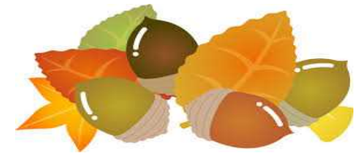
今　週　の　メ　ニ　ュ　ー　表



	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）	11月7日（土）
朝食メニュー	ごはん	チーズトースト	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	鶏むね肉と サツマイモの照り焼き	ベーコンスクランブルエッグ	ひき肉と里芋の煮っ転がし	魚肉ソーセージと玉ネギの 磯風味炒め	魚のムニエル	厚揚げとブロッコリーの ゆず胡椒炒め
	ほうれん草と おかかのお浸し	コンソメスープ	カラーピーマンともやしの さっと炒め	さつまいもの煮物	甘い玉子焼き	ツナサラダ
	味噌汁	バナナ	味噌汁	味噌汁	野菜を食べるスープ	味噌汁
	納豆				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
	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
	736	32.9	21.9	97.5	3.4	655	28.0	37.1	78.0	3.8	645	23.8	16.0	97.7	3.6	650	19.5	10.5	116.7	4.1	680	38.5	16.7	89.4	3.4	693	23.8	28.9	82.3	3.4
アレルゲン	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	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	ガーリックトースト	ふわふわオムライスの デミソース	牛丼 温玉添え	青菜のおにぎり	マッサマンカレー
	麻婆春雨	きのこの和風スパゲッティ	シーザーサラダ	キムチやっこ	かけそば	りんごとセロリの マカロニサラダ
	ザーサイとじゃこの 豆腐サラダ	フライドチキンサラダ添え	カリフラワーの コンソメスープ	大根ときゅうりの塩麹漬け	鶏天	小松菜ともやしのナムル
	野菜スープ	トマトスープ	ピクルス	味噌汁	インゲンの胡麻和え	
	デザート				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
	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
	959	37.6	24.6	141.3	3.9	1,170	48.1	55.1	111.0	3.8	977	35.8	42.5	109.4	4.1	1,068	55.8	40.0	108.4	4.2	976	36.1	31.7	128.1	6.7	1,050	28.5	45.7	130.1	4.5
アレルゲン	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	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。

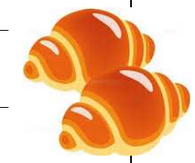
ごはんは200gで計算しています。

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



	11月9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝食メニュー	ごはん	ゆず風味の フレンチトースト	ごはん	鶏マヨ丼 おかかオニオンスライスのせ	ロールパン	ごはん
	がんもと鶏肉煮	チキンナゲット	豚ひき肉と春雨の ピリ辛炒め煮	ごぼうのうま煮	ミートボールのクリーム煮	ウィンナーのケチャップ炒め
	豆苗と鮭フレーク和え	大豆と野菜の ミネストローネ	じゃがいものチーズ焼き	味噌汁	ピーマンとじゃこ炒め	ブロッコリーと ゆで卵のサラダ
	味噌汁		味噌汁		フルーツ	味噌汁
						
	エネルギー kcal: 658 / 蛋白質 g: 32.9 / 脂質 g: 19.5 / 炭水化物 g: 84.9 / 塩分 g: 3.1	エネルギー kcal: 634 / 蛋白質 g: 32.1 / 脂質 g: 24.4 / 炭水化物 g: 71.6 / 塩分 g: 3.3	エネルギー kcal: 759 / 蛋白質 g: 24.3 / 脂質 g: 18.1 / 炭水化物 g: 119.3 / 塩分 g: 3.8	エネルギー kcal: 729 / 蛋白質 g: 23.4 / 脂質 g: 27.1 / 炭水化物 g: 93.6 / 塩分 g: 3.8	エネルギー kcal: 721 / 蛋白質 g: 24.3 / 脂質 g: 34.1 / 炭水化物 g: 80.4 / 塩分 g: 3.6	エネルギー kcal: 715 / 蛋白質 g: 23.0 / 脂質 g: 30.5 / 炭水化物 g: 83.7 / 塩分 g: 3.4
アレルゲン	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	かにあんかけチャーハン	スパカツ	キムチビビンバ風 炊き込みごはん	ごはん	ごはん	ポークカレー
	牛肉と白菜の オイスターソース炒め	彩りフレンチサラダ	豆乳スンドゥブチゲ	シーフードの 野菜塩焼きそば	バジルチキンステーキ	サツマイモとりんごの ヨーグルトサラダ
	中華スープ	オニオンスープ	人参のナムル	水餃子スープ	茄子の揚げ浸し	コンソメスープ
	杏仁豆腐	フルーツ		デザート	赤だしの味噌汁	
栄養価	エネルギー kcal: 1,009 / 蛋白質 g: 39.3 / 脂質 g: 44.4 / 炭水化物 g: 166.4 / 塩分 g: 5.0	エネルギー kcal: 946 / 蛋白質 g: 38.8 / 脂質 g: 31.4 / 炭水化物 g: 125.5 / 塩分 g: 4.3	エネルギー kcal: 1,103 / 蛋白質 g: 45.9 / 脂質 g: 40.1 / 炭水化物 g: 106.6 / 塩分 g: 4.8	エネルギー kcal: 901 / 蛋白質 g: 42.2 / 脂質 g: 20.3 / 炭水化物 g: 132.5 / 塩分 g: 4.7	エネルギー kcal: 828 / 蛋白質 g: 28.7 / 脂質 g: 35.1 / 炭水化物 g: 94.1 / 塩分 g: 3.5	エネルギー kcal: 1,011 / 蛋白質 g: 28.5 / 脂質 g: 30.6 / 炭水化物 g: 149.6 / 塩分 g: 4.4
アレルゲン	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。

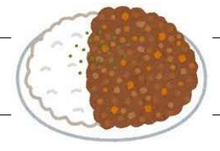
小鉢の内容は変更になる場合があります。

11月　今　週　の　メ　ニ　ュ　ー　表

	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
朝食メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	レーズントースト	ごはん	ごはん
	豚肉とキャベツの味噌炒め	焼き鮭 おろしポン酢	キャベツと玉子のソテー	厚切りベーコンソテー	鶏と絹さやの玉子とじ	はんぺんのバター炒め
	焼きさつま揚げの 生姜醤油	高野豆腐の煮物	かぼちゃの甘煮	花野菜サラダ	ちくわときゅうりの ゆかり和え	ひき肉入りれんこん金平
	すまし汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
			納豆			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
	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
	736	25.5	25.1	95.4	3.8	615	36.7	11.4	90.8	3.3	631	22.5	13.9	100.6	3.4	689	19.2	35.7	71.9	3.6	644	28.5	16.2	92.2	3.6	647	25.2	15.1	99.3	3.4

アレルゲン	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	バターライス	わかめごはん	ごはん	ごはん	キーマカレー
	海老フライの タルタルソース添え	大きい野菜の クリームシチュー	ごま味噌チャーシュー麺	鶏の唐揚げ	豚肉の生姜焼き	アボカドタルタルサラダ
	かりかりベーコンと ブロッコリーのサラダ	グリーンサラダ	焼き餃子	切り昆布の炒り煮	里芋の素揚げ	コンソメスープ
	味噌汁	デザート	薬味のせ冷や奴	長芋のおかか和え	ほうれん草のお浸し	
				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
	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
	875	37.5	36.1	96.5	3.8	918	31.0	30.7	126.7	4.1	1,022	43.3	26.5	146.0	7.6	856	32.6	31.8	106.1	3.7	851	35.6	32.9	95.1	3.8	956	25.7	37.2	126.3	4.4

アレルゲン	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



	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
朝食メニュー	トースト	ルーロー飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ハムエッグ	小松菜のお浸し	肉じゃが	つくね照り焼き	ネギ入りだし巻き玉子	豚バラ大根煮
	ハッシュドポテトのサラダ仕立て	ワカメスープ	キャベツともやしの辛子和え	切り干し大根煮	豆苗とベーコンのソテー	青菜のわさび和え
	カレースープ		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
	756 28.2 36.8 77.4 4.1	778 25.1 31.5 90.6 3.5	723 23.4 16.4 116.5 3.6	681 28.1 15.3 103.2 3.4	655 28.2 21.5 83.1 3.4	728 22.3 29.0 89.6 3.8
アレルゲン	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	シシリアンライス	ピースごはん	さつまいもごはん（秋の味覚メニュー）	グリンカレー
	和風煮込みハンバーグ	チキン南蛮	里芋そぼろあん	豚肉とネギのカレーうどん	魚のホイル焼き	ポテトサラダ
	マカロニサラダ	焼き野菜サラダ	味噌汁	まいたけの天ぷら	茄子とピーマンの甘辛味噌炒め	デザート
	味噌汁	味噌汁	デザート	フルーツ	けんちん汁	
						
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
	1,035 38.7 47.1 107.9 4.0	918 26.9 42.3 102.9 3.8	968 35.4 33.5 125.7 3.9	985 24.7 35.5 132.7 5.5	833 41.0 19.8 119.8 3.5	1,023 29.0 45.2 123.3 4.4
アレルゲン	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。

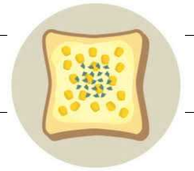
ごはんは200gで計算しています。





今　週　の　メ　ニ　ュ　ー　表



	11月30日（月）	12月1日（火）	12月2日（水）	12月3日（木）	12月4日（金）	12月5日（土）
朝食メニュー	テーブルロール	ごはん	ごはん	ツナマヨコーントースト	ごはん	ごはん
	プレーンオムレツ	茄子と鶏肉のカレー炒め	白身魚のバター焼き	ジャーマンポテト	肉豆腐	さつま揚げと白滝の炒め煮
	クラムチャウダー	ひじきの煮物	小松菜と油揚げの煮物	ココア	三色野菜のゆずポン酢和え	たたきごぼうの胡麻和え
		味噌汁	味噌汁		味噌汁	落とし玉子味噌汁
朝食 エネルギー	688 kcal	625 kcal	614 kcal	728 kcal	754 kcal	671 kcal
朝食 蛋白質	24.8 g	27.8 g	27.3 g	27.5 g	25.9 g	27.5 g
朝食 脂質	31.0 g	15.4 g	14.9 g	40.9 g	30.2 g	14.3 g
朝食 炭水化物	71.1 g	91.2 g	89.1 g	67.2 g	88.8 g	105.8 g
朝食 塩分	3.6 g	3.6 g	3.3 g	3.8 g	3.2 g	3.5 g
アレルゲン	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
アレルゲン	● ● ● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●
夕食メニュー	ごはん	ごはん	親子丼	フランスパン	ごはん	牛すじトロトロカレー
	カツ煮	豚バラの野菜炒め	里芋の甘辛味噌ダレ	ナポリタンスパゲッティ	豚肉の味噌漬け焼き	チキンとブロッコリーのイタリアンサラダ
	ねじりこんにゃくの照り焼き	大学芋	すまし汁	クリームコロッケ	シャキシャキれんこん炒め	デザート
	きゅうりの塩昆布和え	味噌汁	デザート	ミモザサラダ	おくらと湯葉のお浸し	
	味噌汁			コンソメスープ	すまし汁	
夕食 エネルギー	984 kcal	995 kcal	952 kcal	1,023 kcal	922 kcal	1,002 kcal
夕食 蛋白質	37.7 g	25.0 g	35.0 g	29.7 g	38.6 g	54.0 g
夕食 脂質	41.4 g	43.1 g	27.8 g	40.4 g	35.7 g	26.5 g
夕食 炭水化物	108.5 g	127.9 g	132.8 g	139.0 g	104.0 g	133.7 g
夕食 塩分	4.2 g	3.7 g	3.8 g	4.5 g	3.7 g	4.4 g
アレルゲン	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
アレルゲン	● ● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ● ●

※●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。