



# 今週のメニュー表



	6月3日(月)					6月4日(火)					6月5日(水)					6月6日(木)					6月7日(金)					6月8日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ピザトースト									
	手羽元と大根の煮物					じゃが芋のマヨネーズ焼き					肉野菜炒め					ラタトゥイユ					五目玉子焼き					ほうれん草とツナのサラダ									
	ほうれん草と炒り卵ソテー					イタリアンサラダ					めかぶとなめ茸のおろし和え					キャベツと鶏ササミの和え物					白菜とウィンナーの炒め物					玉子スープ									
	ふりかけ					スープ					納豆					ミニたい焼き					梅干し					バナナヨーグルト									
	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					
	725	36.8	20.4	92.6	3.8	641	11.9	21.9	99.1	2.8	719	24.1	24.9	99.2	3.5	758	24.1	20.1	95.6	2.8	660	23.9	21.0	89.4	4.2	759	32.3	32.6	82.8	3.9					
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●●							●●							●								●●●							●●					
夕食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					穴子ひつまぶし					チキンカツカレー									
	豚の角煮					鶏肉の塩麹漬けオープン焼き					アジフライタルタルソース					豚しゃぶ香味ダレがけ					大根の肉味噌がけ					マカロニサラダ									
	エビしゅうまい					厚揚げとオクラのさっと煮					ハムの三色炒め					いとこ煮					小松菜と油揚げの辛子和え					デザート									
	春雨中華和え					揚げ茄子の生姜醤油					トマトとバジルのカプレーゼ					豆もやしときゅうりのナムル					すまし汁														
	セロリスープ					味噌汁					味噌汁 					味噌汁					フルーツ 														
アレルギー	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●							●							●●●								●							●●					

※●マークの色付き字は、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。

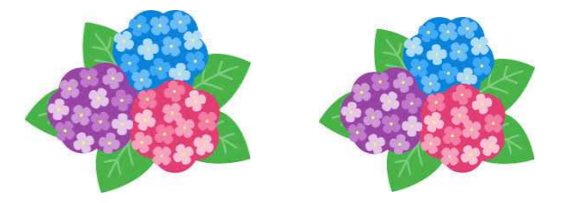
小鉢の内容は変更になる場合があります。



久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	パインキャラメリーゼ パンケーキ	ごはん	バケットサンド
	焼き鮭	ミートオムレツ	焼き豆腐と長葱煮	フランクソテー	鶏むね肉の ピーナッツ照り焼き	スクランブルエッグ
	豚肉入りささがき金平	彩りサラダ	ニラともやしの炒め物	花野菜サラダ	竹輪と水菜のさっと煮	トマトとオニオンサラダ
	昆布佃煮	きのこスープ	のり佃煮	オレンジジュース	味付けのり	ココア
	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
栄養価	エネルギー 670 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 13.6 g 炭水化物 94.5 g 塩分 4.0 g	エネルギー 671 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 90.8 g 塩分 2.8 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 93.0 g 塩分 3.7 g	エネルギー 885 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 31.6 g 炭水化物 125.4 g 塩分 2.4 g	エネルギー 697 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 21.8 g 炭水化物 99.7 g 塩分 3.7 g	エネルギー 730 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 33.5 g 炭水化物 83.6 g 塩分 3.1 g
	アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
夕食 メニュー	ざるそば/うどん	ごはん	ごはん	牛丼	タコライス	海軍カレー
	天ぷら盛り合わせ	ローストポーク 粒マスタード添え	デミグラスハンバーグ	インゲンとセロリのマリネ	野菜コロッケ	コールスローサラダ
	青菜とおかかのお浸し	ポテトとブロッコリーの 甘辛味噌和え	ミモザサラダ	温泉玉子	キャロットラペ	デザート
	トマトマリネ	大根とジャコサラダ	コーンポタージュスープ	味噌汁	夏野菜スープ	
		スープ				
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに
	エネルギー 799 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 27.0 g 炭水化物 108.1 g 塩分 3.0 g	エネルギー 957 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 39.3 g 炭水化物 104.1 g 塩分 3.7 g	エネルギー 979 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 40.9 g 炭水化物 105.9 g 塩分 5.5 g	エネルギー 778 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 25.8 g 炭水化物 94.1 g 塩分 3.9 g	エネルギー 968 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 48.3 g 炭水化物 101.6 g 塩分 4.1 g	エネルギー 959 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 27.8 g 炭水化物 135.7 g 塩分 4.3 g

※●マークの色付き字は、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



	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)
朝食 メニュー	ごはん	フレンチトースト	ごはん	ピラフ	ごはん	クラブハウスサンド
	はんぺんツナサンド ステーキ	ジャーマンポテト	ミートボールの ケチャップ煮	ハムエッグ	アジの干物	コロコロ野菜スープ
	牛肉とブロッコリー サッパリ炒め	アスパラサラダ	インゲンとコーンの炒め	マカロニカレースープ	里芋のそぼろ煮	カフェオレ
	昆布佃煮	キャベツと玉子のスープ	納豆		のり佃煮	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
栄養価	エネルギー 739 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 23.0 g 炭水化物 98.3 g 塩分 3.8 g	エネルギー 737 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 35.0 g 炭水化物 81.9 g 塩分 4.2 g	エネルギー 705 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.0 g 炭水化物 110.5 g 塩分 3.9 g	エネルギー 691 kcal 蛋白質 35.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 92.6 g 塩分 5.0 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 103.1 g 塩分 3.9 g	エネルギー 844 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 42.5 g 炭水化物 82.7 g 塩分 4.5 g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●
夕食 メニュー	ごはん	ボンゴレビアンコ スパゲッティ	麻婆茄子丼	ごはん	ごはん	鶏むねときのこの クリームカレー
	串カツ	鶏肉葱塩レモン焼き	小籠包	鶏肉の南蛮漬け	スタミナ豚キムチ炒め	ハムとヤングコーンの サラダ
	青菜ときつねの煮浸し	グリーンサラダ	キャベツとみょうがの 和え物	大根のなめ茸和え	玉葱の和風サラダ	コンソメスープ
	ごぼうサラダ	コンソメスープ	スープ	味噌汁	豆苗とワカメの和え物	プリンアラモード
	味噌汁		デザート	デザート	中華スープ	
栄養価	エネルギー 901 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 31.4 g 炭水化物 115.3 g 塩分 3.6 g	エネルギー 710 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 86.8 g 塩分 4.0 g	エネルギー 890 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.3 g 炭水化物 137.4 g 塩分 3.6 g	エネルギー 800 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 23.5 g 炭水化物 112.8 g 塩分 3.6 g	エネルギー 807 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 34.4 g 炭水化物 92.5 g 塩分 3.8 g	エネルギー 1,083 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 45.1 g 炭水化物 124.1 g 塩分 4.7 g
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●●●

※●マークの色付き字は、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



	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	
朝食 メニュー	ごはん	トースト	ごはん	ごはん	ごはん	コロッセサンド	
	鶏じゃが	大豆サラダ	がんもと野菜の 炊き合わせ	サバの塩焼き	茄子とピーマンの ひき肉味噌炒め	サラダ	
	大根ときゅうりの 梅おかか和え	ソーセージと 野菜のスープ	ベーコンとアスパラの 炒め物	ひじき煮	もやしと竹輪の胡麻和え	カフェオレ	
	味噌汁		味噌汁	納豆	漬け物		
				味噌汁	すまし汁		
栄養価	エネルギー kcal	692	672	685	681	618	744
	たんぱく質 g	23.3	27.9	21.8	33.4	22.0	16.7
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	●	●●●	●	●	●●	●●●
夕食 メニュー	ごはん	ごはん	ボルガライス	ごはん	ゆかりごはん	明治のライスカレー	
	豚ロース生姜焼き	かに玉	サラダ	竜田揚げ	冷やし中華	香味野菜やっこ	
	切り干し大根	春巻き	めかぶスープ	ゴーヤチャンプル	餃子の野菜あんかけ	デザート	
	玉子とポテトのサラダ	キャベツとツナの さっぱり和え	デザート	焼き油揚げ入りサラダ	デザート		
	スープ	オニオンスープ		味噌汁			
栄養価	エネルギー kcal	916	863	1,027	1,013	928	990
	たんぱく質 g	32.3	30.9	44.9	41.3	27.1	33.5
アレルギー	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに	●●	●●●●	●●●●	●●	●●●	●●●

※●マークの色付き字は、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