
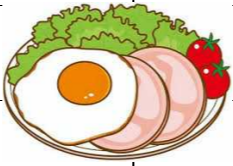






# 今週のメニュー表



	7月1日(月)					7月2日(火)					7月3日(水)					7月4日(木)					7月5日(金)					7月6日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					トースト					ごはん					チキンフライサンド									
	肉豆腐					ハムエッグ					炒り鶏					ソーセージとじゃが芋のソテー					厚揚げ生姜焼き					アスパラとハムのサラダ									
	ほうれん草の胡麻風味炒め					コールスローサラダ					胡瓜とえのきの梅肉和え					イタリアングリーンサラダ					白菜と鮭缶の和風煮					アイスカフェオレ									
	味付けのり					コンソメスープ					納豆					オニオンスープ					ふりかけ														
	味噌汁										味噌汁										味噌汁														
アレルギー	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					
	676	23.8	24.8	88.4	3.4	569	18.8	17.5	83.5	2.5	690	28.6	18.7	99.6	4.4	736	22.3	35.8	82.3	4.3	643	29.3	18.4	86.5	3.8	789	30.9	34.6	84.7	4.8					
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
アレルギー	●●					●●●					●					●●●					●●					●●●									
夕食 メニュー	スタミナ豚丼					ごはん					青菜ご飯					ごはん					ごはん					マチリカレー (白身魚のカレー)									
	マカロニサラダ					和風おろしハンバーグ 揚げ茄子添え					野菜たっぷりラーメン					チキン南蛮					豚肉ときくらげの 玉子炒め					マセドアンサラダ									
	トマトとめかぶのポン酢和え					きのこたっぷりナムル					揚げ魚のマリネ					かぼちゃとオクラの煮物					春巻き					肉団子のスープ									
	味噌汁					味噌汁					デザート					味噌汁					もやしと胡瓜の和え物					コーヒーゼリーホイップ									
																					中華スープ														
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	25.2	42.6	99.2	3.3	893	30.4	36.4	110.7	3.3	996	45.7	22.7	142.8	5.8	897	29.3	39.7	107.5	3.8	953	29.1	47.7	94.8	3.8	1,057	40.3	33.9	143.2	5.9					
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
アレルギー	●●●					●●●					●●					●●●					●●					●●●									

※●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



	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	揚げコッペパン (きなこまぶし)	ごはん	フレンチトースト
	豚肉とズッキーニ炒め	スクランブルエッグと ベーコンソテー	ゴーヤと牛肉の甘辛炒め	フランクフルトの カレーソテー	鯖の塩焼き	アスパラとハムソテー フレッシュサラダ添え
	キャベツと塩昆布和え	インゲンとツナの ミックスサラダ	豆苗とカニかまの和え物	ミックスビーンズのサラダ	五目金平	アイスコーヒー
	のり佃煮	マカロニスープ	昆布佃煮	アイスレモンティー	ふりかけ	
	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
栄養価	エネルギー 632 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 23.5 g 炭水化物 84.4 g 塩分 3.4 g	エネルギー 654 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 93.5 g 塩分 3.5 g	エネルギー 582 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13 g 炭水化物 90.4 g 塩分 3.9 g	エネルギー 738 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 34.8 g 炭水化物 81.8 g 塩分 3.2 g	エネルギー 656 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 92.6 g 塩分 3.9 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 31.2 g 炭水化物 79.7 g 塩分 3.4 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	名尾庵風炊き込みご飯	ごはん	そば飯(下町風)	豆腐ステーキ 麻婆ソース	豚肉すき焼き風	チキンカツカレー
	天ぷら盛り合わせ	豚ロースの生姜焼き	焼き餃子	じゃが芋とピーマンの シンプル炒め	ミモザサラダ	海藻サラダ
	冷や麦サラダ	サツマイモのレモン煮	胡瓜とハムの棒々鶏サラダ	青梗菜と桜海老の和え物	二色酢の物	バナナヨーグルト
	すまし汁	小松菜の胡麻和え	春雨ときくらげスープ	味噌汁	すまし汁	
		味噌汁				
栄養価	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 915 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 31 g 炭水化物 115.4 g 塩分 3.1 g	エネルギー 936 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 32.5 g 炭水化物 121.2 g 塩分 4.8 g	エネルギー 793 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 101.4 g 塩分 3 g	エネルギー 894 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 40.9 g 炭水化物 92.2 g 塩分 3.0 g	エネルギー 1,061 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 40.6 g 炭水化物 134.6 g 塩分 3.7 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



	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)						
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	とろけるチーズトースト						
	豚肉と夏野菜の味噌炒め	ミートボールのトマトケチャップ煮	肉野菜炒め	プレーンオムレツとサラダ	鶏ササミの照り焼き	ハムステーキ						
	胡瓜とワカメの酢の物	かぼちゃサラダ	なめ茸おろし	ソーセージキャベツのスープ煮	小松菜の辛子和え	豆苗と人参の胡麻和え						
	納豆	豆乳スープ	味付けのり/漬け物	フルーツ	梅干し/漬け物	アイスカフェオレ						
	すまし汁		味噌汁		味噌汁							
栄養価	エネルギー kcal	736	エネルギー kcal	739	エネルギー kcal	572	エネルギー kcal	604	エネルギー kcal	534	エネルギー kcal	712
	蛋白質 g	23	蛋白質 g	19.9	蛋白質 g	18.1	蛋白質 g	22.2	蛋白質 g	30.6	蛋白質 g	29.7
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	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん	夏野菜グリルのキーマカレー						
	サイコロステーキ	冷やし中華	鶏肉のピザソース焼き	豚冷やししゃぶの胡麻ダレ	アジの竜田揚げ	中華春巻き						
	エビとブロッコリーのマヨサラダ	鶏手羽のピリッと揚げ	あさりとキノコのスパンテー	ポテトサラダ	切り干し大根煮	デザート						
	味噌汁	フルーツ	ツナと胡瓜のドレッシング和え	こんにゃくのピリ辛煮	蟹風味サラダ							
			味噌汁	味噌汁	とろろ昆布のすまし汁							
栄養価	エネルギー kcal	863	エネルギー kcal	903	エネルギー kcal	893	エネルギー kcal	884	エネルギー kcal	859	エネルギー kcal	988
	蛋白質 g	34.3	蛋白質 g	32.6	蛋白質 g	45.2	蛋白質 g	33.0	蛋白質 g	34.6	蛋白質 g	26.8
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



	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ピラフ	ごはん	ごはん	ごはん	ハムと野菜の パンケーキ
	油揚げの玉子とじ (衣笠風)	ポイルウインナーと 野菜ソテー	豆腐とベーコンの バター醤油炒め	キャベツと玉子ソテー	ししゃも焼き	トマトとアボカドのサラダ
	和風ごぼうサラダ	クラムチャウダー	小松菜と竹輪の胡麻和え	いんげんと糸こんの おかか和え	豚肉とじゃがいもの 柔らか煮	スープ
	ふりかけ		昆布佃煮	鶏肉と玉葱のスープ	味付けのり	
	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 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g
	659 20.9 21.7 94.8 3.8	829 35.2 31 97.7 4.5	603 22.3 16.9 89.5 4.1	532 25.1 9.8 82.8 2.6	651 25.3 16.1 99.2 3.7	773 16.9 31.6 102.3 5.0
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	プルコギ丼	ごはん	コムアンフー (ベトナム風混ぜごはん)	ごはん	わかめご飯	ひき肉たっぷりカレー
	水菜の韓国風サラダ	ガーリックチキンソテー	揚げ餃子	豚肉の葱味噌焼き	焼きうどん	れんこんときのこソテー
	豆もやしのキムチ和え	炒めエリンギの イタリアン風	春雨スープ	ひじきの煮物	ささみしそフライ	マカロニと豆のスープ
	ワカメスープ	ズッキーニと パプリカのピクルス	みかんゼリー	たたき胡瓜の塩昆布和え	オニオンスープ	デザート
		味噌汁		すまし汁	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	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。



特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



# 今週のメニュー表



	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ハムと玉子のサンドイッチ	ごはん	ごはん	ケチャップライス
	はんぺんのピカタ	夏野菜のチーズ焼き	グリーンシーザーサラダ	目玉焼き	豚肉と絹さやの塩炒め	ソーセージスクランブルエッグ サラダ添え
	鶏肉と里芋の田舎煮	ツナのフレンチサラダ	野菜コンソメスープ	ブロッコリーのサラダ	長芋ときゅうりの ポン酢和え	クリームスープ
	ふりかけ	セロリとベーコンのスープ		のり佃煮	味付けのり	
	味噌汁			味噌汁	味噌汁	
エネルギー	640	688	708	557	643	778
蛋白質	25.9	18.7	26.1	19.6	22.9	24.1
脂質	11.3	30.9	36.5	11.5	18.7	33.1
炭水化物	105.5	82.3	68.9	92.6	91.9	91.7
塩分	4.1	3.1	4.8	3.6	2.4	3.8
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	ごはん	豚キムチ豆腐	トマトと魚介のパスタ	ごはん	一日分の 緑黄色野菜カレー
	牛肉とたけのこの オイスター炒め	紅生姜入り鶏天	二色ナムル	チキンハーブ焼き	すき焼き	焼ききのこサラダ
	エビとカリフラワーの マヨサラダ	高野豆腐の煮物	冬瓜のスープ	イタリアンサラダ	魚肉ソーセージの 磯辺揚げ	春雨スープ
	もやしとザーサイの和え物	れんこんの甘酢和え	フルーツ	デザート	オクラとめかぶのサラダ	デザート
	中華スープ	味噌汁			味噌汁	
エネルギー	930	863	801	867	924	899
蛋白質	26.8	31.9	38.7	48.4	39.3	22.6
脂質	49.4	31.6	25.1	27.9	36.7	27.1
炭水化物	88.2	109.3	99.2	100.1	105.8	140.8
塩分	3.5	3.0	3.7	2.8	3.8	3.7
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