



# 今週のメニュー表



	8月5日(月)					8月6日(火)					8月7日(水)					8月8日(木)					8月9日(金)					8月10日(土)																				
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					ホットドッグ					ごはん					マヨコーンチーズトースト																				
	ひき肉入り卵焼き					塩麴肉野菜炒め					鶏ササミと竹輪の カレー炒め					コールスローサラダ					茄子と豚肉の味噌炒め					ウィンナーと玉子炒め																				
	さつま揚げと糸こんにゃくの ピリ辛炒め					かぼちゃの甘煮					キャベツとアスパラの おほかね和え					コーンポタージュスープ					小松菜としめじの煮びたし					レタスとベーコンのスープ																				
	漬け物					昆布佃煮					納豆					フルーツ					ふりかけ																									
	味噌汁					味噌汁					味噌汁										すまし汁																									
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																
	662	30.8	16.4	94.7	3.8	600	18.6	11.9	105.4	2.8	597	35.5	8.2	95.3	3.7	733	21.9	35.6	83.1	4.5	558	23.7	12.2	84.6	3.0	666	26.7	39.0	51.3	4.6																
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					シシリアンライス					ごはん					ごはん					牛丼					ハンバーグカレー																				
	豚テキ					エビとアボカドの生春巻き					ざるそば					チキンのチリソース炒め					冬瓜のカニあんかけ					焼ききのこのサラダ																				
	ほうれん草とコーンの バターソテー					コンソメスープ					夏野菜とキスの天ぷら					もやしと豆苗のナムル					胡瓜とワカメの酢の物					春雨スープ																				
	味噌汁					デザート					えのきと三つ葉のゴマ和え					ふわふわ玉子スープ					味噌汁					フルーツ																				
																																														
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																
	841	34.9	33.7	93.7	3.5	855	31.9	35.1	101.0	3.8	844	28.4	20.7	131.6	4.0	785	30.1	25.5	101.4	3.2	804	25.7	29.7	105.9	4.3	1,029	33.3	37.3	138.6	5.7																
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											
	●●							●●●							●●												●							●●●●												

※●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。

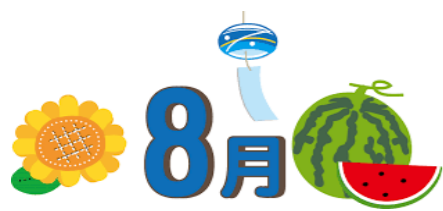
※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

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



	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)																								
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	佐世保バーガー	ごはん	パンケーキ																								
	ぷるぷる水晶鶏	じゃが芋とひき肉の そぼろ煮	鮭の塩焼き	彩りサラダ	鶏肉の照り焼き	ニース風サラダ																								
	ピーマンとハムの塩炒め	トマトのもずく酢	大根と油揚げの煮物	アイスレモンティー	キャベツの塩昆布和え	アイスココア																								
	のり佃煮	昆布佃煮	ふりかけ		ふりかけ																									
	味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁																									
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
	604	34.0	10.1	91.5	2.8	651	22.4	14.2	106.9	3.4	561	29.3	10.3	89.2	3.6	698	27.6	28.6	100.3	3.7	713	28.7	25.1	87.8	3.4	780	23.8	29.1	110.1	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	小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに																								
	●	●	●	●●●	●	●●●																								
夕食 メニュー	ごはん	野菜たっぷり中華丼	ゆかりごはん	炊きこみシーフードライス	ごはん	ごはん																								
	ポークソテー 和風粒マスタードソース	春巻き	鶏ごぼううどんの 温玉のせ	野菜コロッケ	塩ラーメン	ビーフストロガノフ																								
	パスタサラダ	豆もやしのナムル	里芋の甘味噌和え	アスパラサラダ	焼き餃子	ズッキーニとパプリカの イタリアンマリネ																								
	味噌汁	ワカメスープ	デザート	コンソメスープ	クラゲと胡瓜の中華和え	野菜スープ																								
							フルーツ																							
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
	883	34.1	135.3	99.2	3.4	865	34.7	31.9	101.9	4.8	832	30.7	15.5	134.6	4.7	808	30.3	29.5	108.7	3.2	867	28.3	17.3	139.1	5.3	909	28.1	36.1	115.6	4.3
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