



今週のメニュー表



	9月2日(月)					9月3日(火)					9月4日(水)					9月5日(木)					9月6日(金)					9月7日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					トースト					ごはん					コーンライス																
	がんもと鶏肉煮					ブロッコリーと挽肉の卵とじ					魚の塩焼き					目玉焼き					ふくさ焼き					アスパラとしめじのチーズ焼き																
	豆苗とツナの和え物					大根の和風サラダ					里芋のそぼろ煮					彩りサラダ					ゴボウサラダ					フレッシュサラダ																
	ふりかけ					納豆					のり佃煮					もやしとハムのスープ					ふりかけ					コンソメスープ																
	味噌汁					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												
	624	29.0	16.6	87.7	3.0	664	28.7	17.4	94.6	3.4	612	34.6	10.1	93.1	3.6	654	21.5	20.6	69.7	4.1	643	19.3	19.9	93.9	3.5	622	22.1	32.5	62.1	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							
	●							●	●									●											●	●						●	●					
夕食 メニュー	ごはん					ハヤシライス					牛肉のすき煮丼					ごはん					ごはん					グリーンカレー																
	こってりポークソテー					ズッキーニとエリンギのバルサミコ炒め					ほうれん草ときのこのソテー					チキンカツ					和風ハンバーグ					オニオンリングフライ																
	さつまいものレモン煮					グリーンサラダ					白菜とカブの漬け物					パスタサラダ					なすの揚げ浸し					シーチキンレタスサラダ																
	小松菜のナムル					デザート					そうめん汁					けんちん汁					りんご入りポテトサラダ																					
	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												
	793	30.5	26.3	111.5	3.6	830	26.3	27.1	119.0	4.3	795	21.5	26.1	111.4	3.4	883	31.7	34.1	107.1	3.4	895	28.0	34.5	117.1	3.8	961	27.5	39.3	122.9	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							
	●							●										●	●										●	●	●					●	●					

※●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。

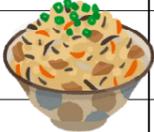


久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	9月9日(月)					9月10日(火)					9月11日(水)					9月12日(木)					9月13日(金)					9月14日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					ゆず胡椒香るエノキの炊き込みごはん					ごはん					トースト					ごはん					メープルトースト																
	厚揚げとキャベツの味噌炒め					がめ煮風					豚肉とじゃがいものカレー炒め					ミートボールのクリーム煮					肉豆腐					ウインナーの粒マスタードソース添え																
	きゅうりとわかめの酢の物					漬物					ほうれん草のお浸し					コールスローサラダ					キャベツのごま昆布和え					アスパラコーンのバターソテー																
	味付けのり					味噌汁					のり佃煮					紅茶					ふりかけ					飲むヨーグルト																
	すまし汁										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	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	kcal	g	g	g	g							
	628	21.1	20.2	89.3	3.8	686	24.2	16.2	107.1	4.1	648	19.5	23.3	87.4	3.2	743	21.0	33.9	90.1	4.2	616	20.5	18.2	89.9	3.5	718	24.7	31.2	84.7	3.6												
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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●							●							●							●●●							●							●●●						
夕食 メニュー	青菜ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					野菜たっぷり中華丼					マンハッタンカレー風																
	五目焼きそば					カルビ焼き肉					鯖の味噌煮					鶏肉のチーズパン粉焼き					春巻					カラフル野菜のマリネ																
	海老のチリソース					長芋のワサビ和え					さつまいもときのこのかき揚げ					マカロニサラダ					豆もやしときゅうりのナムル					デザート																
	かきたま汁					味噌汁					すまし汁					セロリの酢漬け					ワンタンスープ																					
																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	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	kcal	g	g	g	g							
	836	31.5	25.0	113.5	3.7	819	24.3	34.1	97.2	3.5	853	31.0	22.8	122.4	3.8	898	33.2	36.6	102.4	3.1	835	34.1	25.4	110.7	4.1	974	27.0	34.3	135.9	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
	●●			●				●							●							●							●●							●						

※●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。

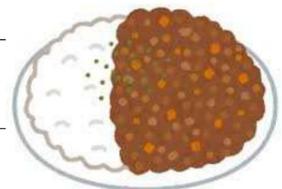


久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)								
朝食 メニュー	ごはん	ハムチーズフレンチトースト	ごはん	ペペロンチーノ風 炊き込みごはん	ごはん	ロールパン								
	油揚げの袋煮	ミックスビーンズサラダ	魚の西京焼き	ハッシュドポテトの サラダ添え	厚揚げのそぼろ煮	トマトのスクランブルエッグ								
	カニ風味もずく酢和え	カフェオレ	竹輪とこんにゃくの炒り煮	コンソメスープ	レタスときゅうりの 千切りサラダ	白菜とベーコンの クリームスープ								
	味付けのり		ふりかけ		佃煮昆布	フルーツ								
	味噌汁		すまし汁		味噌汁									
栄養価	エネルギー kcal	573	エネルギー kcal	674	エネルギー kcal	602	エネルギー kcal	701	エネルギー kcal	583	エネルギー kcal	637	エネルギー kcal	637
	たんぱく質 g	21.8	たんぱく質 g	28.8	たんぱく質 g	34.1	たんぱく質 g	18.5	たんぱく質 g	18.9	たんぱく質 g	21.0	たんぱく質 g	21.0
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	● ● ● ● ● ●	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	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	キーマカレー								
	ボリュームメンチカツ	豚しゃぶごまだれ	そば中華 (山形天童市名物)	鶏胸肉の竜田揚げ	豚肉の柚子胡椒焼き	野菜コロッケ								
	さっぱり大根サラダ	茄子とかぼちゃの 揚げ浸し	焼売	ひじきの煮物	高野豆腐の煮物	デザート								
	味噌汁	味噌汁	フルーツ	味噌汁	もやしの梅肉和え									
					味噌汁									
栄養価	エネルギー kcal	943	エネルギー kcal	752	エネルギー kcal	882	エネルギー kcal	826	エネルギー kcal	782	エネルギー kcal	921	エネルギー kcal	921
	たんぱく質 g	32.7	たんぱく質 g	34.0	たんぱく質 g	29.0	たんぱく質 g	33.3	たんぱく質 g	30.2	たんぱく質 g	26.0	たんぱく質 g	26.0
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	● ● ● ● ● ●	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



	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	BLTサンド	ごはん	ごはん	明太フランスパン
	鶏ささみのくず仕立て	カニかまとネギの ふわふわ卵とじ	蒸し野菜サラダ	キャベツとウインナー 塩こしょう炒め	はんぺんのバター焼き	ひき肉入りオムレツ サラダ添え
	南瓜の含め煮	青菜のお浸し	フルーツヨーグルト	さつま揚げの煮物	蒸し鶏のごまドレ和え	マカロニスープ
	納豆	けんちん汁	レモンティー	味付けのり	ふりかけ	
	味噌汁			味噌汁	味噌汁	
栄養価	エネルギー 652 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 6.0 g 炭水化物 110.1 g 塩分 3.1 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 89.5 g 塩分 3.0 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 35.9 g 炭水化物 73.5 g 塩分 3.3 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 93.4 g 塩分 3.6 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.0 g 炭水化物 90.5 g 塩分 3.2 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 29.9 g 炭水化物 73.1 g 塩分 3.5 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
夕食 メニュー	イカのブッタネスカ風 スパゲッティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	マッサマンカレー (マイルド)
	バゲット (ガーリックバター焼き)	豚ヒレ肉のピカタ	ピーマンと鶏もも肉の ピリ辛炒め	白身フライ&カニクリームコロッケ スパゲッティソース添え	牛肉の甘辛生姜焼き	エビフライ
	シシリアサラダ (胡瓜)	じゃが芋の甘辛煮	春雨サラダ	二色酢の物	里芋のほっこり煮	デザート
	オニオンスープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	蒸し茄子ポン酢和え	
					味噌汁	
栄養価	エネルギー 776 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 25.6 g 炭水化物 123.1 g 塩分 4.1 g	エネルギー 771 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 16.9 g 炭水化物 99.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 753 kcal 蛋白質 33.2 g 脂質 22.5 g 炭水化物 93.4 g 塩分 3.5 g	エネルギー 810 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 27.5 g 炭水化物 122.3 g 塩分 3.3 g	エネルギー 732 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 109.9 g 塩分 3.8 g	エネルギー 1,047 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 43.0 g 炭水化物 133.4 g 塩分 5.3 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

※●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

9月

10月

今週のメニュー表



	9月30日(月)					10月1日(火)					10月2日(水)					10月3日(木)					10月4日(金)					10月5日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					パンケーキ					ごはん					とろけるチーズトースト					ごはん					ごはん																
	豚すき煮					カラフルスクランブルエッグ					鮭の塩焼き					スパムソテー サラダ添え					肉と豆もやしの炒め物					ツナと人参の オープンオムレツ																
	小松菜のごま和え					コールスローサラダ					がんもと野菜の煮物					クリームスープ					卵豆腐					レンコンきんぴら																
	納豆					ココア					昆布佃煮					フルーツ					味付けのり					ふりかけ																
	味噌汁										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												
	695	27.2	21.3	101.2	3.7	725	29.9	31.7	83.8	3.7	600	33.3	10.1	90.3	3.4	653	23.5	29.4	73.5	3.2	627	34.3	12.6	89.6	3.4	659	22.2	18.3	98.0	2.9												
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	わかめごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ソースカツ丼					彩り野菜とひき肉のカレー																
	鶏南蛮うどん					ロールキャベツ トマトソース					ピーマンの肉詰め焼き					ハニーセサミチキン					こんにゃくのピリ辛煮					アボカドのサラダ																
	コロッケ					エビとホタテの カクテルサラダ					もやしとカニかまの ポン酢和え					ひじきの煮物					いんげんのおかか和え					デザート																
	かぶの塩昆布和え					コンソメスープ					味噌汁					味噌汁					味噌汁																					
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。



特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮