



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																					
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							
	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	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	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							
	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	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。

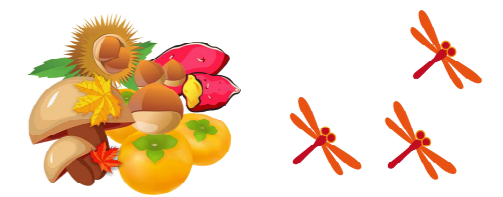
小鉢の内容は変更になる場合があります。



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												
アレルゲン	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												
アレルゲン	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
	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
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	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
	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
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。


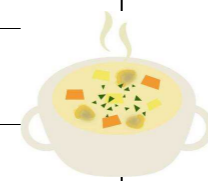




久敬社塾 学生寮



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
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 695 27.2 21.3 101.2 3.7	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 725 29.9 31.7 83.8 3.7	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 600 33.3 10.1 90.3 3.4	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 653 23.5 29.4 73.5 3.2	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 627 34.3 12.6 89.6 3.4	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 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 ● ●	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	
						
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 919 29.0 22.4 145.7 5.9	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 784 30.1 22.8 118.1 3.1	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 768 33.1 26.5 113.8 3.7	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 747 35.0 23.9 91.2 3.4	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 942 30.4 32.7 119.8 3.7	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 917 25.4 35.0 125.7 4.2
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