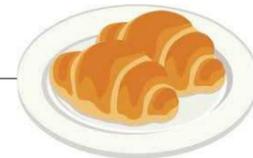
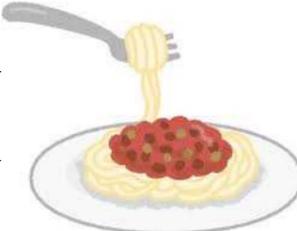




今週のメニュー表



| | 10月7日(月) | 10月8日(火) | 10月9日(水) | 10月10日(木) | 10月11日(金) | 10月12日(土) |
|------------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|---|
| 朝食 メニュー | ハムサンド &フルーツサンド | ごはん | ごはん | きのこごはん | バターロールパン | ごはん |
| | エッグサラダ | だし巻き卵 | 鶏ササミとズッキーニの カレー炒め | はんぺん明太 マヨネーズ焼き | フランクフルトのソテー | 鶏肉と里芋の田舎煮 |
| | 野菜たっぷりスープ | さつま揚げの煮物 | キャベツと油揚げの煮びたし | 小松菜と塩昆布の和え物 | ブロッコリーと人参のサラダ | ほうれん草としめじのお浸し |
| |  | 昆布佃煮 | のり佃煮 | ふりかけ | コンソメスープ | 納豆 |
| | | 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 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 |
| | 754 27.2 39.6 71.9 4.2 | 614 25.3 12.5 96.1 3.4 | 533 26.6 8.9 86 3.7 | 610 24.5 12.3 100.4 3.2 | 678 20.1 30.3 57.6 3.7 | 636 24.6 12.3 104.7 3.1 |
| 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 | 茄子とひき肉の ポロネーゼ | ごはん | ごはん | ポークカレー |
| | 厚切りポークジンジャー | 魚ときのこのホイル蒸し | シーザーサラダ | 豚肉ときくらげの中華炒め | エビフライタルタルソース | カラフルライタ (インドのヨーグルトサラダ) |
| | かぼちゃサラダ | 揚げだし豆腐 | コンソメスープ | しゅうまい | インゲンとじゃが芋の 炒め物 | デザート |
| | 三つ葉と竹輪の青ドレ和え | 水菜とかいわれのサラダ |  | 豆もやしときゅうりのゴマ和え | 味噌汁 |  |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | | 中華スープ | | |
| | | | | | | |
| 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 |
| | ●●● | ●● | ●●● | ●●● | ●●●● | ●●● |

※●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



| | 10月14日(月) | 10月15日(火) | 10月16日(水) | 10月17日(木) | 10月18日(金) | 10月19日(土) |
|------------|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 メニュー | ミートパイ風トースト | ごはん | ツナピラフ | ごはん | ごはん | ごはん |
| | アボカドとパプリカのサラダ | さつま揚げとしそチーズ はさみ焼き | キャベツとウインナーの マスタード炒め | 焼き魚 | 蒸し鶏の香味葱ソース | 豚肉と野菜の炒め物 |
| | ポトフ | アスパラのおかか和え | きのこスープ | 筑前煮 | ミモザサラダ | ほうれん草としらすの ポン酢和え |
| | | のり佃煮 | | ふりかけ | 味噌汁 | 昆布佃煮 |
| | | 味噌汁 | | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| 栄養価 | エネルギー 676 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 34.2 g 炭水化物 72.3 g 塩分 4.1 g | エネルギー 565 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 95 g 塩分 3.5 g | エネルギー 693 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 25.4 g 炭水化物 91.1 g 塩分 3.6 g | エネルギー 706 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 96.2 g 塩分 4.1 g | エネルギー 677 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 22.6 g 炭水化物 82.2 g 塩分 2.7 g | エネルギー 659 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.2 g 炭水化物 86.0 g 塩分 3.3 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 ●●● | 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに ●● |
| 夕食 メニュー | 栗ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ひき肉とひよこ豆のカレー |
| | 鶏手羽の揚げ煮 | 牛肉のプルコギ風炒め | 味噌もつ鍋 | 酢豚 | みぞれハンバーグ | 切り干し大根とキャベツの クミンサラダ |
| | 青菜の柚子胡椒和え | 冷や奴の塩麴たれ | 大根の和風サラダ | 餃子 | 揚げ茄子 | デザート |
| | そうめん汁 | ワカメスープ | フルーツ | もやし中華和え | 味噌汁 | |
| | | | | 中華スープ | | |
| 栄養価 | エネルギー 748 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 115.5 g 塩分 3.4 g | エネルギー 818 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 29.6 g 炭水化物 106.8 g 塩分 3.9 g | エネルギー 698 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 25.8 g 炭水化物 97.6 g 塩分 3.4 g | エネルギー 827 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 35.5 g 炭水化物 127.5 g 塩分 3.6 g | エネルギー 822 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 33.9 g 炭水化物 94.8 g 塩分 3.4 g | エネルギー 982 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 32.6 g 炭水化物 140.0 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 ●●● |

※●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



| | 10月21日(月) | 10月22日(火) | 10月23日(水) | 10月24日(木) | 10月25日(金) | 10月26日(土) | |
|------------|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 メニュー | チキンカツサンド | ごはん | ごはん | ごはん | フレンチトースト | ごはん | |
| | フレンチサラダ | ハム入り玉子焼き | 鶏肉とピーマンのチリソース炒め | 根菜とひき肉の炒め煮 | ポテトベーコン炒め | 魚の塩焼き | |
| | カフェオレ | なめ茸和え | グリーンサラダ | 笹かまときゅうりのワサビ和え | コールスローサラダ | 大根のそぼろあんかけ | |
| |  | 味付けのり | 味噌汁 | ふりかけ | 納豆 | 紅茶 | ふりかけ |
| | | | | 味噌汁 | 味噌汁 |  | 味噌汁 |
| 栄養価 | エネルギー 753 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 32.2 g 炭水化物 86.1 g 塩分 3.9 g | エネルギー 538 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 90.7 g 塩分 3.9 g | エネルギー 669 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 101.3 g 塩分 2.7 g | エネルギー 613 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.6 g 炭水化物 94.3 g 塩分 3.2 g | エネルギー 731 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 21.3 g 炭水化物 96.7 g 塩分 4.0 g | | エネルギー 583 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 85.1 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 | 青菜ごはん | ごはん | 豚キムチ丼 | ごはん | ごはん | 焼きチーズカレー | |
| | 肉あんかけうどん | 鯖の味噌煮 | ブロッコリーとジャコのカリカリ炒め | とんかつ | 麻婆春雨 | グリーンサラダ | |
| | ザーサイやっこ | 蓮根はさみ揚げ | わかめスープ | 切り干し大根煮 | もやしのナムル | コンソメスープ | |
| | フルーツ | すまし汁 | 杏仁豆腐 | 味噌汁 | ふわとろ玉子スープ | デザート | |
| | |  | |  | |  | |
| 栄養価 | エネルギー 842 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 20.7 g 炭水化物 130.3 g 塩分 5.3 g | エネルギー 761 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 103.1 g 塩分 3.3 g | エネルギー 784 kcal 蛋白質 32.1 g 脂質 29.5 g 炭水化物 84.3 g 塩分 3.5 g | エネルギー 853 kcal 蛋白質 35.6 g 脂質 30.2 g 炭水化物 99.8 g 塩分 3.4 g | エネルギー 762 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 25.7 g 炭水化物 89.4 g 塩分 3.3 g | エネルギー 953 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 26.9 g 炭水化物 138.1 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 ●●● | |

※●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



| | 10月28日(月) | 10月29日(火) | 10月30日(水) | 10月31日(木) | 11月1日(金) | 11月2日(土) |
|------------|---|--|--|---|---|---|
| 朝食 メニュー | ごはん | トースト | ごはん | カオマンガイ風 | ごはん | ウインナーロールパン |
| | 魚肉ソーセージと野菜炒め | ハムエッグ | 厚揚げの甘辛炒め | たたききゅうり | 枝豆と豆腐の巾着 | トマトとチーズのスクランブルエッグ |
| | れんこん金平 | 豆苗ときのこのソテー | インゲンとハムの胡麻ドレ和え | コンソメスープ | アスパラベーコン巻き | 洋風スープ |
| | のり佃煮 | 野菜ジュース | ふりかけ |  | 昆布佃煮 | ヨーグルト |
| | 味噌汁 |  | 味噌汁 | | 味噌汁 |  |
| | | | | | | |
| | エネルギー 576 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 95.1 g 塩分 3.0 g | エネルギー 640 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 24.0 g 炭水化物 80.4 g 塩分 3.4 g | エネルギー 579 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 85.1 g 塩分 2.8 g | エネルギー 742 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 26.7 g 炭水化物 96.1 g 塩分 4.1 g | エネルギー 689 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 24.6 g 炭水化物 89.1 g 塩分 3.3 g | エネルギー 703 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 43.8 g 炭水化物 73.1 g 塩分 3.8 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 | ごはん | ごはん | 味噌バター野菜ラーメン | ごはん | 秋野菜のキーマカレー |
| | 回鍋肉 | ピーマンの肉詰め | 牛焼き肉 | しゅうまい | 油淋鶏 | コールスローサラダ |
| | 春雨サラダ | ポテトサラダ | 茄子とこんにゃくの田楽 | くらげともやしの和え物 | かぼちゃの煮物 | デザート |
| | 中華スープ | 味噌汁 | けんちん汁 | フルーツ | 味噌汁 | |
| | 杏仁豆腐 |  | |  | | |
| | | | | | | |
| 栄養価 | エネルギー 791 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 30.6 g 炭水化物 102.3 g 塩分 3.6 g | エネルギー 798 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 28.0 g 炭水化物 104.8 g 塩分 3.1 g | エネルギー 818 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 35.9 g 炭水化物 90.1 g 塩分 3.9 g | エネルギー 872 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 38.0 g 炭水化物 103.9 g 塩分 5.7 g | エネルギー 825 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 27.9 g 炭水化物 111.6 g 塩分 3.7 g | エネルギー 870 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 26.2 g 炭水化物 141.4 g 塩分 4.4 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 ●●● |

※●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