



今週のメニュー表



	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食 メニュー	ごはん	七草粥	ごはん	ピラフ	ごはん	BLTサンド
	竹輪の照り煮	鮭の西京焼き	さつま揚げ しそチーズ挟み焼き	ハムエッグ	鶏肉とじゃがいもの煮物	フレッシュサラダ
	大根の二色甘酢和え	大根とがんもの煮物	れんこんきんぴら	人参とオレンジのサラダ	インゲンとしめじのお浸し	ホットココア
	雑煮(すまし仕立て)	昆布佃煮	ふりかけ	コンソメスープ	味付けのり	
		すまし汁	味噌汁		味噌汁	
栄養価	エネルギー 692 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 10.4 g 炭水化物 119.9 g 塩分 4.0 g	エネルギー 503 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 65.9 g 塩分 3.5 g	エネルギー 613 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 101.6 g 塩分 3.6 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 91.4 g 塩分 3.5 g	エネルギー 650 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 96.9 g 塩分 3.2 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 43.3 g 炭水化物 66.4 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
夕食 メニュー	ごはん	カルボナーラ スパゲッティ	ごはん	ごはん	五目焼きそば	チキンと根菜のカレー
	牛肉と白菜のすき煮	ブロッコリーとエリンギの バジル炒め	豚肉と野菜の ナポリタン風炒め	シーフードミックスフライ	水餃子	春菊と カリカリベーコンサラダ
	カリフラワーのカレー炒め	オニオンスープ	カブと野菜のマリネ	切り昆布の炒り煮	フルーツ	デザート (鏡開き)
	水菜とじゃこの和風サラダ		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	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



1月 今週のメニュー表



	1月13日(月)					1月14日(火)					1月15日(水)					1月16日(木)					1月17日(金)					1月18日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ジャンバラヤ風 (目玉焼きのせ)					ごはん					ごはん					ごはん					焼きそばパン									
	ハムステーキ					しめじとほうれん草のソテー					ミートボール煮					チキンカチャトーラ					厚揚げときのこの オイスター炒め					ブロッコリーと 茹で卵のサラダ									
	じゃが芋の甘煮					野菜スープ					絹さやの炒り卵					人参と水菜の マスタードサラダ					じゃこおろし					オニオンスープ									
	ふりかけ					フルーツ					のり佃煮					味付けのり					うずら煮豆														
	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	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					
634 22.6 17.9 83.2 3.4					703 25.0 20.2 100.1 4.1					659 25.3 18.6 86.7 3.3					647 27.0 20.6 85.5 3.4					576 23.3 15.1 89.7 3.3					648 18.8 25.3 84.8 3.4										
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					鮭ちらし寿司					ごはん					ごはん					ごはん					スパイシー キーマカレー									
	アボカドのせ チーズハンバーグ					ミニ天ぷら					カレイの唐揚げ 野菜あんかけ					和風ロールキャベツ					牛肉のプルコギ風炒め					マカロニサラダ									
	ミモザサラダ					菜の花の辛子和え					大根の胡麻きんぴら					ひじきの炒め煮					長芋のワサビ和え					オレンジと人参ゼリー									
	コンソメスープ					すまし汁					りんご入りポテトサラダ					味噌汁					レタスと玉子のスープ														
											味噌汁					デザート																			
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					
857 32.1 28.3 93.4 3.5					684 20.0 19.1 105.3 3.8					729 27.6 20.4 89.3 3.4					763 28.7 22.3 89.1 3.4					802 30.9 29.3 93.9 3.5					873 31.9 30.4 121.2 4.1										
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
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●									

※●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。

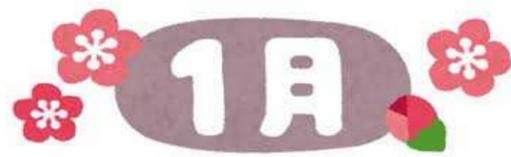
※入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。食物アレルギーに関連する食品については、事前にお知らせ致します。

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



	1月20日(月)					1月21日(火)					1月22日(水)					1月23日(木)					1月24日(金)					1月25日(土)				
朝食 メニュー	ごはん					トースト					ごはん					アップルシナモン パンケーキ					ごはん					ごはん				
	鯖の塩焼き					ベーコン入り スクランブルエッグ					鶏むね肉のソテー 柚子胡椒ダレ					ソーセージとポテトのソテー					しゅうまい					白身魚の香草焼き				
	炊き合わせ					花野菜サラダ					ほうれん草の胡麻和え					紅茶					たけのこと青梗菜の 中華炒め					アボカドとトマトの フレンチサラダ				
	納豆					ミルクスープ					昆布佃煮										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	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
	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	25.3	18.2	90.3	3.4	687	23.2	20.4	92.3	3.3	654	26.2	19.4	85.6	3.3	711	27.6	23.1	93.3	3.4	621	23	18.1	76.9	3.3	604	25.3	20.6	83.7	3.3
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				
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●				
夕食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					キムチ炒飯					ごはん					鶏団子カレー (レーズンライス)				
	カツ煮					塩麴から揚げ					豚肉の彩り野菜の 味噌炒め					韓国風手羽先					ポーク南蛮					れんこん明太マヨ焼き				
	ピリ辛蒸し豆腐					切り干し大根煮					大学芋					海藻サラダ					里芋とごぼうの煮物					デザート				
	味噌汁					小松菜のピーナッツマヨ和え					豆もやしの和え物					春雨スープ					味噌汁									
						味噌汁					すまし汁																			
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
	886	32.7	30.6	94.7	3.6	822	31.7	29.7	99.4	3.4	787	28.7	27.1	90.2	3.4	776	30.2	26.3	93.7	3.6	830	30.1	29.3	94.6	3.5	855	32.6	29.8	105.5	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。

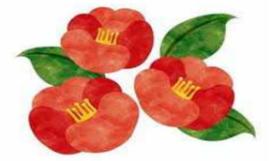


特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	1月26日(月)					1月27日(火)					1月28日(水)					1月29日(木)					1月30日(金)					2月1日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					ピザトースト					ごはん					ごはん																
	茹で豚のポン酢和え					ほうれん草入り玉子焼き					はんぺんチーズ挟み焼き					シーチキンサラダ					豚肉ときくらげの玉子炒め					厚揚げの葱生姜炒め																
	大根とこんにゃくのピリ辛炒め					豆苗としめじの和え物					ヤングコーンとベーコンの炒め物					ミルクティー					なめたけおろし					もやしと小松菜のカニかま和え																
	のり佃煮					漬け物					はちみつ梅干し										ふりかけ					のり佃煮																
	味噌汁					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							
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	牛丼(温玉添え)					ごはん					炊き込みご飯					ごはん					チャーシュー飯					ハンバーグカレー																
	きのこのガーリックソテー					魚の照り焼き					おでん					チキンのマスタード焼き					野菜もりもりタンメン					白菜のコールスローサラダ																
	コーンサラダ					れんこんの甘辛炒め					ミニ串カツ					さつまいもサラダ					デザート					デザート																
	味噌汁					豚汁										茄子の酢醤油がけ																										
																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							
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