



今週のメニュー表



	2月3日(月)					2月4日(火)					2月5日(水)					2月6日(木)					2月7日(金)					2月8日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					カレーチーズトースト					ごはん					ごはん					ごはん					彩りガパオライス																
	白身魚のバター焼き					ウィンナーとキャベツのコンソメ炒め					牛すじコロケ					白菜と鶏団子の中華煮					鶏肉の照り焼き					ツナのアジアンサラダ																
	小松菜と油揚げの煮物					野菜スープ					マカロニサラダ					オクラの旨塩ダレ					たたきごぼう					コンソメスープ																
	味噌汁					ヨーグルト					味噌汁					味噌汁					納豆					フルーツ																
																					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							
	616	27.5	14.9	89.5	3.3	711	30.6	35	69.3	3.8	694	15.3	21.8	105.7	3.1	617	23	18.0	85.8	3.1	715	29.8	20.6	98.3	3.2	774	33.3	29.2	90.9	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	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●																
夕食 メニュー	ごはん					オムライス 焼き野菜添え					ひじきごはん					ごはん					ごはん					バターチキンカレー																
	鶏肉とほうれん草のグラタン					ブロッコリーときのこのシーザーサラダ					きつねうどん					牛すき焼き風煮					豚肉と白菜のニラだれ蒸し					ジャーマンポテト																
	かぼちゃとベーコンのシンプル炒め					洋風スープ					竹輪天&イカ磯辺揚げ					千切り大根サラダ					厚揚げとさつまいもの甘辛炒め					茹で野菜サラダ																
	コンソメスープ					フルーツ										味噌汁					味噌汁																					
	デザート (ロールケーキ)																																									
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							
	816	28.7	29.4	106.1	3.5	769	29.9	27.3	97.7	4.4	766	23.3	13.3	128.5	5.5	819	26.5	35.3	90.6	3.8	803	25.6	34.5	92.2	3.2	1,070	38.0	45.6	119.9	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	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



	2月10日(月)					2月11日(火)					2月12日(水)					2月13日(木)					2月14日(金)					2月15日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					ごはん					バケットのホットドッグ					ごはん					ピラフ									
	大きな肉焼売					ささみチーズピカタ					魚肉ソーセージと野菜の塩だれ炒め					ハッシュドポテトサラダ添え					筑前煮					ウィンナーソーテー & スクランブルエッグ									
	もやしとピーマンの中華炒め					切り干し大根煮					インゲンのピーナッツ和え					オニオンスープ					小松菜とえのきの和え物					野菜スープ									
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					バナナヨーグルト					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					
	666	21.2	18.0	102.5	3.5	648	38.3	12.1	92.1	3.1	634	21.8	16.6	99.6	3.5	732	21.1	34.5	85.3	3.8	662	25.6	18.1	97.5	3.4	641	25.3	20.9	83.3	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	味噌カツ丼					野菜たっぷりあんかけ焼きそば					ごはん					ごはん					ごはん					キーマカレー									
	豆腐サラダ					棒餃子					鶏ももの味噌焼き七味風味					豚の竜田揚げおろしポン酢					ミートローフとボイル野菜					ポテトサラダ									
	赤だしの味噌汁					中華スープ					そばろきんぴら					青菜と玉子のふんわり炒め					シャキシャキれんこんサラダ					コンソメスープ									
	フルーツ					デザート					けんちん汁					味噌汁					パンプキンスープ														
																					ミニチョコレートケーキ														
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					
	930	34.9	38.3	103.9	3.4	779	33.8	25.1	98.6	5.1	783	30.6	26.6	99.1	3.3	844	32.0	35.7	90.7	3.3	910	30.1	31.9	121.2	3.4	929	25.4	31.1	129.4	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
	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●									

※●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。

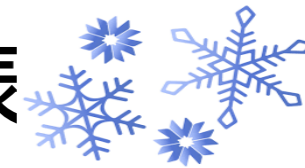
小鉢の内容は変更になる場合があります。



久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	2月17日(月)					2月18日(火)					2月19日(水)					2月20日(木)					2月21日(金)					2月22日(土)																
朝食 メニュー	鶏五目ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					フレンチトースト					ワカメごはん																
	紅生姜のさつま揚げ					肉じゃが					厚揚げの肉味噌あんかけ					ロールキャベツコンソメ風					チキンナゲット					たっぷり野菜のソース焼きそば																
	ブロッコリーマヨ和え					ほうれん草とコーンの 柚子胡椒ソテー					大根とちくわの煮物					ビーンズサラダ					トマトサラダ					豆苗としめじのナムル																
	味噌汁					味噌汁					すまし汁					フルーツ					カフェオレ					中華スープ																
																																										
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							
	621	25	12.0	98.2	4.1	753	20.6	24.5	107.9	3.6	622	28.6	12.7	93.4	3.7	641	18.1	16.3	103.4	3.3	722	34.2	24.3	91.3	3.6	779	21.5	25.0	112.0	4.3												
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	ごはん					ごはん					カルボナーラ スパゲッティ					ごはん					ごはん					イエローカレー																
	鯖の味噌煮					照りマヨチキン					鶏肉のトマト煮					厚切りロースとんかつ					肉キムチ豆腐					ポパイサラダ																
	豚しゃぶサラダ					山芋のふっくら焼き					コンソメスープ					カブの塩昆布和え					五目春巻き					ラッシー																
	すまし汁					もやしのおかか和え					デザート					豚汁					玉子スープ																					
						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							
	785	40.5	25.5	91.1	3.1	791	32.7	27.5	95.7	3.3	893	36.9	45.4	75.6	5.4	976	35.1	42.7	107.1	4.6	830	30.1	29.3	94.6	3.5	855	32.6	29.8	105.5	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

2月 今週のメニュー表

	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)						
朝食 メニュー	ごはん	トースト	ごはん	ごはん	バナナ入りパンケーキ	ごはん						
	親子煮	ベーコンエッグ	焼き魚	粗挽きつくねの照り焼き	ウィンナーと野菜ソテー	はんぺん柚子胡椒焼き						
	かぼちゃサラダ	スパゲッティサラダ	だし巻き玉子	れんこんの甘辛和え	コブサラダの ヨーグルトドレ和え	さつまいものレモン煮						
	味噌汁	野菜ジュース	味噌けんちん汁	味噌汁	ホットココア	味噌汁						
栄養価	エネルギー kcal	769	エネルギー kcal	755	エネルギー kcal	666	エネルギー kcal	647	エネルギー kcal	832	エネルギー kcal	629
	たんぱく質 g	27.6	たんぱく質 g	26.8	たんぱく質 g	35	たんぱく質 g	26.2	たんぱく質 g	26.3	たんぱく質 g	18.6
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	ごはん	ごはん	野菜たっぷり中華丼	ごはん	ごはん	ポークカレー						
	豚バラの野菜炒め	ホワイトシチュー	棒々鶏	メンチカツ &野菜コロッケ	鶏と野菜の豆乳入り鍋	水菜と大豆の シーザーサラダ						
	大根のそぼろあんかけ	きのこのペペロン炒め	ワカメスープ	パリパリ皿うどんサラダ	ごぼうのから揚げ	デザート						
	味噌汁	グリーンサラダ		味噌汁	フルーツ							
栄養価	エネルギー kcal	749	エネルギー kcal	809	エネルギー kcal	789	エネルギー kcal	927	エネルギー kcal	751	エネルギー kcal	951
	たんぱく質 g	25.0	たんぱく質 g	28.3	たんぱく質 g	31.2	たんぱく質 g	32.9	たんぱく質 g	38.5	たんぱく質 g	29.1
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	● ● ●

※●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