

3月 今週のメニュー表

	3月3日(月)					3月4日(火)					3月5日(水)					3月6日(木)					3月7日(金)					3月8日(土)																
朝食 メニュー	ごはん					ごはん					厚切りフレンチトースト					ごはん					コーンごはん					ごはん																
	ポークチャップ					コロコロはんぺん 柚子胡椒焼き					ポテトとポローニャソーセージ ソテー					鮭の味噌漬け焼き					小松菜の炒り玉子					鶏肉の甘辛生姜焼き																
	マカロニサラダ					かぼちゃのひき肉あんかけ					ヨーグルト					厚揚げと大根の煮物					水菜と豆苗のサラダ					きゅうりとワカメの酢の物																
	味噌汁					味噌汁					紅茶					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							
	753	28.1	27.9	92.5	3.1	628	23.4	9.8	108.5	3.8	656	20.1	23.6	91.3	3.4	640	35.5	12.1	92.3	3.8	573	18.6	14.5	88.5	3.1	634	25.9	18.0	88.2	3.4												
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	五目ちらし寿司					ごはん					ごはん					焼き肉丼					ごはん					マイルドレッドカレー																
	から揚げ					サンマー麺					チキンカツ煮					五目ひじき煮					チーズin ハンバーグ					海老とカリフラワーのサラダ																
	たけのことワカメの煮物					ジャンボ焼売					山芋となめ茸和え					アボカドとトマトサラダ					サラダスパゲッティ					デザート																
	すまし汁					フルーツ					味噌汁					ワカメスープ					コンソメスープ																					
	デザート (あられ・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							
	916	26.7	28.0	136.8	3.9	955	36.3	25.6	136.8	6.1	821	39.3	21.5	113.0	3.5	873	22.1	43.2	95.7	3.1	942	37.7	41.8	98.1	3.2	813	35.6	25.9	104.1	4.0												
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



	3月10日(月)					3月11日(火)					3月12日(水)					3月13日(木)					3月14日(金)					3月15日(土)									
朝食 メニュー	ロールパンサンド (たまご・ソーセージ)					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん									
	彩りサラダ					魚肉ソーセージの野菜炒め					ハムエッグ					鶏肉と茄子の味噌炒め					筑前煮風					車麩と豚バラの甘辛煮									
	コーンポタージュスープ					ほうれん草のゴマ和え					れんこんの 玉葱ドレッシングサラダ					もやしとカニかまの和え物					ふくさ焼き					キャベツと塩昆布の和え物									
						味噌汁					味噌汁					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					
	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
夕食 メニュー	五目ちらし寿司					豚キムチ丼					ごはん					ごはん					バターライス					ポークカレー									
	アスパラとベーコンソテー					チョレギサラダ					ミックスフライ タルタルソース					酢豚					ボロネーゼパスタ					グリーンサラダ									
	ミックスビーンズサラダ					豆腐と玉子のスープ					さつま揚げと糸こんにゃくの 炒め煮					ささみときゅうりの中華和え					きのこのサッパリマリネ					コンソメスープ									
	コンソメスープ					フルーツ					白菜の柚漬け					中華スープ					ハムと野菜のスープ														
											味噌汁										デザート														
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



今週のメニュー表



	3月17日(月)					3月18日(火)					3月19日(水)					3月20日(木)					3月21日(金)					3月22日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					バナナ入りパンケーキ					ごはん					ごはん					ごはん					サンドイッチ									
	肉じゃが					サラダチキン					スクランブルエッグ					厚揚げのきのこあんかけ					赤魚の煮付け					ウィンナー入りポトフ									
	青菜とじゃこの炒め物					カフェオレ					豆苗ともやしのサラダ					ささみと水菜の 柚子胡椒和え					れんこんの シンプルソテー					ヨーグルト									
	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					
	728	26.7	19.2	108.1	3.7	726	25.7	21.6	111.5	3.6	568	19.8	17.2	80.7	3.3	615	30.3	14.8	85.9	3.0	537	23.9	7.2	89.6	3.3	784	25.0	36.7	89.5	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
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●														
夕食 メニュー	五目ちらし寿司					ごはん					ごはん					ルーロー飯					ごはん					ひき肉たっぷりカレー									
	鶏肉のハーブソース					白身魚とイカのトマト煮込み					野菜のメンチカツ					海藻サラダ					鶏モモと野菜の黒酢炒め					カルフォルニアサラダ									
	かぼちゃの含め煮					うずら玉子の串フライ					香味湯豆腐					ワンタンスープ					芋餅バター醤油がけ					デザート									
	アスパラ辛子マヨネーズ					味噌汁					けんちん汁										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					
	781	26.8	26.7	97.8	2.7	816	37.2	27.8	98.4	3.7	926	36.9	38.7	101.2	3.3	887	25.4	34.5	111.5	4.6	880	28.2	22.3	137.7	3.9	933	27.1	33.5	125.9	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
	●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●					●●●●●														

※●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



	3月24日(月)					3月25日(火)					3月26日(水)					3月27日(木)					3月28日(金)					3月29日(土)									
朝食 メニュー	ごはん					クロックムッシュ					ごはん					ごはん					衣笠井					ごはん									
	親子煮					きのこのバターソテー					豚肉のネギ塩焼き					鶏つくね焼き					ブロッコリーとひき肉の炒め物					ししゃもの南蛮漬け									
	切り干し大根					コンソメスープ					ちくわと小松菜の胡麻和え					れんこんきんぴら風					とろろ昆布汁					菜の花と炒り卵の炒め物									
	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					
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
	●●●							●●●							●●●							●●●							●●●						
	五目ちらし寿司					ごはん					ごはん					ごはん					高菜チャーハン					カツカレー									
	肉うどん					豚バラスタミナ炒め					肉詰めピーマン					豚のバーベキューソース グリル野菜添え					四川風麻婆豆腐					コールスローサラダ									
	野菜かき揚げ					キムチやっこ					さつまいものクリーミーサラダ					キャベツのペペロンチーノ					春雨サラダ					デザート									
						味噌汁					味噌汁					味噌汁					中華スープ														
											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					
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



今週のメニュー表



	3月31日(月)					4月1日(火)					4月2日(水)					4月3日(木)					4月4日(金)					4月5日(土)				
朝食 メニュー	ごはん																													
	蒸し鶏おろしポン酢																													
	ごぼうと牛肉の炒め物																													
	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	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
	685	34	20.0	85.1	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									
	● ● ●																													
	五目ちらし寿司																													
	野菜とサイコロステーキ																													
	オニオンスープ																													
																														
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
	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
	980	40.6	45.4	93.2	3.3	809	28.3	27.3	112.0	3.4	789	31.2	29.9	93.1	3.8	927	32.9	39.4	103.5	3.9	751	38.5	18.2	102.2	4.2	951	29.1	30.7	134.5	4.3
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									
	● ● ●																													

※●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