



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					ごはん					フレンチトースト					ごはん					ごはん					ごはん									
	蒸し鶏おろしポン酢					目玉焼き&ソーセージソテー					ツナとハムの イタリアンサラダ					鱈の辛子マヨネーズ焼き					ロールキャベツとウインナー コンソメ煮					つくねの照り焼き									
	ごぼうと牛肉の炒め物					オクラ納豆					ミネストローネスープ					五目きんぴら					シャキシャキポテトと 豆苗炒め					オクラのゴマ和え									
	味噌汁					具たくさん豚汁					フルーツ					玉子焼き					ヨーグルトジャム添え					温泉玉子									
																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
栄養価	とろふわオムライス					ごはん					ごはん					ごはん					甘辛牛肉炒めの シシリアンライス					ポークカレー									
	野菜とサイコロステーキ					彩り野菜の回鍋肉					煮込みハンバーグ					生姜たっぷり鶏のから揚げ					エビフライ					スナップエンドウの春サラダ									
	オニオンスープ					バンサンスー					スパゲティサラダ					ニラともやしの炒め					コールスローサラダ					コンソメスープ									
						中華玉子スープ					ポタージュスープ					味噌汁					人参とベーコンの コク旨スープ					デザート									
						ゴマ団子					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



	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)
朝食 メニュー	ごはん	クロックマダム	ごはん	ごはん	メープルホイップパンケーキ ベーコン添え	ごはん
	茹でキャベツと 豚肉のおかか和え	グリーンサラダ	鯖の塩焼き おろし添え	肉じゃが	春野菜のニース風サラダ	鶏肉と小松菜の治部煮
	ワカメと人参の ふわふわ入り玉子	コンソメスープ	竹輪と ピーマンのポン酢炒め	菜の花と 炒り玉子の辛子和え	フルーツジュース	根菜のゴマダレ和え
	辛子明太子	フルーツ	けんちん汁	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
	689 22.1 23.9 91.3 3.8	672 25.6 19.6 90.9 3.0	643 23.5 18.7 89.9 3.3	698 24.1 22.3 92.1 3.4	735 21.3 20.9 90.4 3.1	663 26.4 19.9 94.1 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	ルーロー飯	ごはん 春を感じるメニュー ゆかりご飯	ごはん	ごはん	すきやき風牛丼	ミートボールカレー
	小籠包	豚バラの塩レモン焼き	春野菜と桜エビの ペペロンチーノ	四川風マーボー豆腐 (マイルド)	ほっくり大学芋	パリパリ春巻き
	ワカメスープ	野菜たっぷり揚げ浸し	チキンピカタ	柔らかイカフライ	大根とツナのサラダ	デザート
	マンゴープリン	もずくサラダ	きのこスープ	もやし中華サラダ	味噌汁	乳酸ドリンク
		味噌汁		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
	●●●●●	●●●●●	●●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
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
	932 31.6 31.9 108.9 4.0	887 30.8 34.3 105.9 3.8	968 37.7 30.5 138.9 3.9	954 39.8 29.8 104.6 4.1	942 32.1 31.8 113.8 4.0	1,021 33.4 33.7 125.1 4.2

※●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。



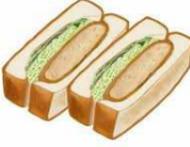
特定原材料7品目

久敬社塾 学生寮



今週のメニュー表



	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
朝食 メニュー	二色そばろ丼	ごはん	コロッケサンド	ごはん	ごはん	ごはん
	春キャベツと新じゃがのオーロラサラダ	煮魚	彩りサラダ	肉じゃがカレー煮	ハムエッグフレッシュ野菜添え	白身魚のバジルムニエル
	具たくさん味噌汁	だし巻き玉子	豆苗とベーコンのスープ	小松菜のピーナッツ和え	五目ひじき煮	さつまいもレモン煮
		しそ納豆	ヨーグルト	温泉玉子	野菜と肉団子の味噌汁	ハムとキャベツのスープ
		味噌汁		味噌汁		
栄養価	エネルギー 672 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.1 g 炭水化物 90.4 g 塩分 3.3 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 91.6 g 塩分 3.4 g	エネルギー 699 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 88.4 g 塩分 3.3 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 92.1 g 塩分 3.4 g	エネルギー 639 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 87.6 g 塩分 3.4 g	エネルギー 641 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 90.6 g 塩分 3.2 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	ビビンバ	ごはん	ごはん	ピースご飯	彩り野菜のキーマカレー
	新玉葱たっぷりの豚肉生姜焼き	ニラキムチチヂミ	ピーマンの肉詰め照り焼き	チキンステーキガーリックソース	ミートソーススパゲティ	春野菜のミモザサラダ
	カラフルマカロニサラダ	チョレギサラダ	春雨と茄子の炒め煮	ポパイソテー&ミニオムレツ	ブロッコリーとうずら玉子のサラダ	コンソメスープ
	味噌汁	ワカメ玉子スープ	海藻サラダ	味噌汁	コーンポタージュスープ	デザート
	デザート		味噌汁 			
栄養価	エネルギー 926 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 33.1 g 炭水化物 97.8 g 塩分 3.8 g	エネルギー 987 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 31.3 g 炭水化物 107.5 g 塩分 4.2 g	エネルギー 892 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 29.7 g 炭水化物 108.9 g 塩分 3.4 g	エネルギー 873 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 28.6 g 炭水化物 105.4 g 塩分 3.5 g	エネルギー 1,020 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 26.7 g 炭水化物 146.8 g 塩分 4.7 g	エネルギー 936 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 29.9 g 炭水化物 128.6 g 塩分 4.1 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



	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
朝食 メニュー	ごはん	ごはん	ごはん	ミックスサンドイッチ	ごはん	きなこ揚げパン
	鮭の西京焼き	鶏手羽と大根の煮物	千切り野菜の豚しゃぶゴマタレ	シーチキンと春野菜サラダ	厚揚げの肉豆腐	三色野菜のベーコン巻き
	里芋のそぼろあんかけ	白滝たらこ炒め	高野豆腐と切り干し大根煮	フルーツヨーグルト	魚肉ソーセージとピーマンのケチャップ炒め	緑黄色野菜サラダ
	味噌汁	納豆	温泉玉子	コーヒー	昆布佃煮	フルーツジュース
		味噌汁	味噌汁		味噌汁	
栄養価	エネルギー 638 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 17.2 g 炭水化物 95.9 g 塩分 3.6 g	エネルギー 721 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 90.1 g 塩分 3.4 g	エネルギー 687 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 91.5 g 塩分 3.4 g	エネルギー 735 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 23.5 g 炭水化物 84.6 g 塩分 3.2 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 87.2 g 塩分 3.3 g	エネルギー 667 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 86.1 g 塩分 3.1 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	ふんわり玉子のオムライス	コーンご飯	ごはん	ごはん	じっくり煮込んだハヤシライス
	ソースたっぷりエビマヨ	牛すじコロッケ	桜エビと春キャベツのソース焼きそば	チキン南蛮	甘辛プルコギ	カニクリームコロッケ
	肉シュウマイ	コールスローサラダ	中華クラゲと胡瓜の和え物	南瓜と茄子のゴマ味噌和え	野菜たっぷり生春巻き	じゃこサラダ
	豆苗のゴマポン酢和え	じゃがいもとベーコンのクリームスープ	肉団子春雨スープ	野菜スープ	キムチスープ	フルーツ
	中華スープ				デザート	
栄養価	エネルギー 922 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 31.6 g 炭水化物 108.9 g 塩分 3.7 g	エネルギー 1,136 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 34.1 g 炭水化物 119.4 g 塩分 4.2 g	エネルギー 947 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 32.9 g 炭水化物 134.7 g 塩分 5.1 g	エネルギー 898 kcal 蛋白質 32.4 g 脂質 32.4 g 炭水化物 111.4 g 塩分 3.9 g	エネルギー 936 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 30.1 g 炭水化物 108.9 g 塩分 3.8 g	エネルギー 1,012 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 31.6 g 炭水化物 128.7 g 塩分 4.1 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

	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(土)
朝食 メニュー	ごはん	三角クリームチーズパン	ごはん			
	鶏肉の明太マヨ焼き	ハムの粒マスタードソース	豚コマと厚揚げのみぞれ煮			
	がんもと青菜の含め煮	野菜カレースープ	小松菜とはんぺんの バター醤油ソテー			
	温泉玉子		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 691 25.4 20.1 93.4 3.4	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 728 28.9 22.1 82.1 3.2	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 642 24.1 19.9 92.1 3.4	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
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
	タコライス	ごはん	ワカメご飯			
	コロコロポテトサラダ	トンテキ	とろとろ玉子の 五目あんかけうどん			
	カブとオレンジの ドレッシング和え	ピリ辛茄子の中華風お浸し	ささみのしそ巻きフリッター			
	コーンスープ	味噌汁	もやしと桜エビの甘酢和え			
		デザート				
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 976 34.2 32.1 118.7 3.8	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 938 32.2 34.1 113.6 3.9	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 kcal g g g g 1,045 33.5 31.9 148.9 7.1	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
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