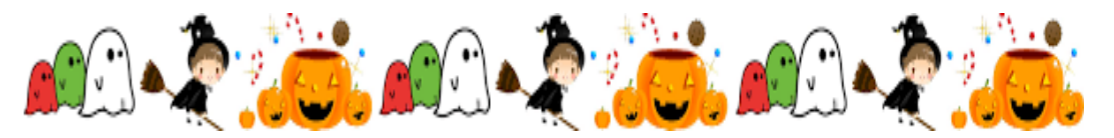




# 週間献立予定表



2024年10月1日 (火)～2024年10月5日 (土)

	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食	ご飯 カレーチャーマンポテト サラダ 青菜のお浸し ブロッコリーのごまネーズ和え 味噌汁	ご飯 魚の味噌マヨ焼き サラダ 大根ナムル 納豆 味噌汁	ロールパン チキンナゲット サラダ のり塩ポテト 春雨サラダ コンソメスープ	ご飯 焼きハム サラダ れんこん中華炒め パンプキンサラダ 味噌汁	ご飯 豚の柳川風 サラダ ひじき煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁
	I補 <sup>®</sup> - 899 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 20.7 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>®</sup> - 795 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 10.5 g 食塩 2.7 g	I補 <sup>®</sup> - 635 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 22.0 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>®</sup> - 768 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 7.9 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>®</sup> - 862 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.4 g 食塩 3.5 g
夕食	ご飯 豚肉のバーベキューソテー サラダ えんどうのガーリックソテー キャベツの酢の物 味噌汁	わかめご飯 きつねうどん サラダ 春巻き ごぼう炒め デザート	ご飯 鶏の山賊焼き サラダ 小松菜のごま和え ガーリックパスタ すまし汁	ビビンバ丼 サラダ 切干大根のごまだれ和え わかめスープ デザート	ご飯 チキンカツ サラダ 里芋カレー風味焼き ブロッコリー中華和え すまし汁
	I補 <sup>®</sup> - 942 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 19.5 g 食塩 5.3 g	I補 <sup>®</sup> - 827 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.5 g 食塩 5.8 g	I補 <sup>®</sup> - 1171 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 40.7 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>®</sup> - 1162 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 34.5 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>®</sup> - 1000 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 25.6 g 食塩 4.9 g

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。

鳥取県学生寮・明倫館  
株式会社シーアンドシー



# 10月

## 週間献立予定表



2024年10月7日(月)~2024年10月12日(土)

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯
	サワラの塩焼き	焼売	豚の五目うま炒め	オムレツ&ウィンナー	ししゃも	肉団子のケチャップ煮
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	こんにゃくの金平	ハム野菜ソテー	切干大根炒め煮	カリカリじゃこソテー	野菜炒め	高菜スパゲッティ
	和風スパゲティ	味噌汁	ゴボウサラダ 	えんどうのフレンチ和え	いんげんサラダ	カリフラワーと人参のサラダ
	味噌汁		味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	わかめスープ
	I補 <sup>®</sup> - 814 kcal 蛋白質 24.7 g	I補 <sup>®</sup> - 759 kcal 蛋白質 17.9 g	I補 <sup>®</sup> - 940 kcal 蛋白質 22.5 g	I補 <sup>®</sup> - 520 kcal 蛋白質 18.4 g	I補 <sup>®</sup> - 738 kcal 蛋白質 18.2 g	I補 <sup>®</sup> - 830 kcal 蛋白質 19.2 g
	脂質 9.4 g 食塩 3.7 g	脂質 6.9 g 食塩 3.5 g	脂質 24.6 g 食塩 4.2 g	脂質 14.0 g 食塩 3.6 g	脂質 9.4 g 食塩 2.9 g	脂質 9.6 g 食塩 3.3 g
夕食	ご飯	ご飯	菜めしご飯	ご飯	ポークカレー 	ご飯
	肉じゃが 	和風ハンバーグ	豚骨醤油ラーメン	鶏肉のマスタード焼き	コロケ	鶏の黒こしょう焼き
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	ポテトのソテー	ほうれん草の中華和え	揚げ餃子	餃子	福神漬	金平ごぼう
	小松菜の煮浸し	カリフラワーソテー	ポテトサラダ	蓮根ソテー	デザート	もやしの梅肉和え
	わかめスープ	中華風春雨スープ	デザート	味噌汁	わかめスープ	すまし汁
	I補 <sup>®</sup> - 1030 kcal 蛋白質 26.7 g	I補 <sup>®</sup> - 907 kcal 蛋白質 24.9 g	I補 <sup>®</sup> - 1011 kcal 蛋白質 24.2 g	I補 <sup>®</sup> - 1110 kcal 蛋白質 41.6 g	I補 <sup>®</sup> - 1186 kcal 蛋白質 27.7 g	I補 <sup>®</sup> - 1008 kcal 蛋白質 39.0 g
	脂質 23.6 g 食塩 3.4 g	脂質 17.0 g 食塩 3.8 g	脂質 33.6 g 食塩 8.1 g	脂質 34.8 g 食塩 3.3 g	脂質 35.4 g 食塩 5.7 g	脂質 29.3 g 食塩 3.6 g

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。 鳥取県学生寮・明倫館 株式会社シーアンドシー



# 週間献立予定表



2024年10月15日(火)～2024年10月19日(土)

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食		食パン	ご飯	ご飯	ご飯	食パン
		スクランブルエッグ	ピーマン中華炒め	肉豆腐	肉団子のケチャップ煮	チキンナゲット
夕食		サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
		マカロニサラダ	えんどうのイタリアン和え	小松菜の梅和え	さつまいもバター金平	ナポリタン
		いんげんガーリックソテー	こんにゃくの明太炒め	納豆	青菜としめじの醤油和え	ひじきサラダ
		コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
		I補 <sup>®</sup> - 524 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.9 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>®</sup> - 864 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.0 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>®</sup> - 894 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 16.6 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>®</sup> - 915 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.4 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>®</sup> - 625 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 21.7 g 食塩 4.3 g
		ご飯	ミートスパゲティ	ご飯	◇ご当地丼の日◇	ご飯
		プルコギ風	サラダ	ミックスフライ	☆菊池丼(熊本)	グリルチキントマトソースかけ
		サラダ	メンチカツ	サラダ	サラダ	サラダ
		蓮根バター醤油炒め	コンソメスープ	ドレッシング和え	春雨とわかめの和え物	小松菜の煮浸し
		わかめスープ	デザート	もやしとニンニクの芽のソテー	すまし汁	ガーリックパスタ
		デザート		味噌汁	デザート	コンソメスープ
		I補 <sup>®</sup> - 930 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 20.3 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>®</sup> - 752 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 24.1 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>®</sup> - 1142 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 26.0 g 食塩 5.9 g	I補 <sup>®</sup> - 1079 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 35.2 g 食塩 5.6 g	I補 <sup>®</sup> - 1037 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 25.8 g 食塩 2.4 g

鳥取県学生寮・明倫館  
都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。 株式会社シーアンドシー



# 週間献立予定表

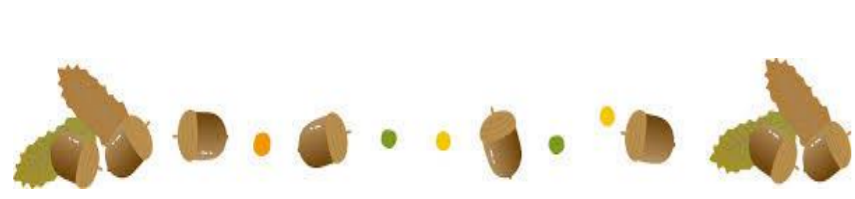


2024年10月21日(月)~2024年10月26日(土)

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	ご飯	ご飯	食パン	ご飯 	ご飯	ご飯
	焼きハム	肉団子甘辛煮	かにかま入りスクランブルエッグ	ハンバーグ	ウインナー	魚のバター醤油焼き
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	きのこ煮	ごぼうソテー	レンコンサラダ	スナップえんどうのソテー	和風スパゲティ	れんこんソテー
	納豆	切干ドレッシングサラダ	キャベツカレーソテー	オーロラサラダ	もやしの辛子酢和え	チンゲン菜のおかか和え
	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	I栄養 - 735 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 6.5 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 848 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 16.1 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 492 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 15.3 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 907 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.9 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 906 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 23.4 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 901 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 19.8 g 食塩 3.7 g
夕食	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ハヤシライス	ご飯 
	ホキの甘酢和え	チキンマヨネーズ焼き	塩ラーメン	魚のねぎ味噌焼き	サラダ	塩たれ豚
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	イカフライ	サラダ
	のり塩ポテト	もやしのナムル	餃子	小松菜ベーコン炒め	大根コールスローサラダ	ピーマンの炒め煮
	大根マヨサラダ	じゃがコーンサラダ	いんげんのピリ辛和え	高野豆腐のそぼろ煮	すまし汁	揚げポテたらこソース和え
	わかめスープ	味噌汁 	デザート	すまし汁		すまし汁
	I栄養 - 935 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.3 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 1052 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 30.4 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 884 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.5 g 食塩 8.3 g	I栄養 - 786 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 7.4 g 食塩 3.3 g	I栄養 - 1123 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 37.7 g 食塩 5.4 g	I栄養 - 1064 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 35.8 g 食塩 3.3 g

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。 鳥取県学生寮・明倫館 株式会社シーアンドシー





# 週間献立予定表



2024年10月28日(月)～2024年10月31日(木)

	月 28	火 29	水 30	木 31	
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	つくね	厚焼き玉子	甘酢肉団子	がんもの煮物	
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	
	南瓜の煮物	ほうれん草とコーンソテー	ごぼうのカレーソテー	ほうれん草のおかか和え	
	ブロッコリーサラダ	豚バラ大根	キムチ和え	ごぼうサラダ	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	I補給 - 772 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 7.0 g 食塩 4.5 g	I補給 - 805 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 12.2 g 食塩 3.6 g	I補給 - 840 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.6 g 食塩 3.1 g	I補給 - 803 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 9.6 g 食塩 4.4 g	
夕食	ご飯	◆肉の日メニュー◆	わかめご飯	♪ハロウィンメニュー♪	
	鶏の新緑揚げ	ご飯	かき揚げうどん	ご飯	
	サラダ	ハンバーグ&豚カルビ炒め	サラダ	鶏の唐揚げ	
	和風スパゲティ	サラダ	金平レンコン	サラダ	
	茄子煮びたし	ポテトサラダ	デザート	たらこスパゲッティ	
	すまし汁	コンソメスープ		★かぼちゃクリームスープ	
		デザート		デザート	
I補給 - 960 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 16.9 g 食塩 2.8 g	I補給 - 1356 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 56.3 g 食塩 4.7 g	I補給 - 896 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 22.5 g 食塩 5.4 g	I補給 - 1246 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 40.5 g 食塩 3.3 g		

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。 鳥取県学生寮・明倫館 株式会社シーアンドシー