



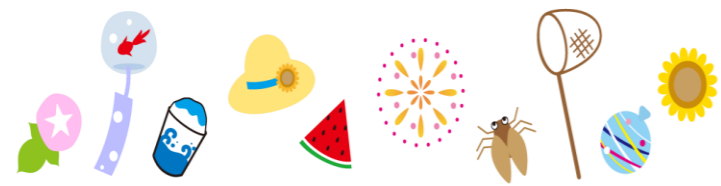
週間献立予定表



2024年8月1日 (木) ~ 2024年8月3日 (土)

		木 1	金 2	土 3
朝食		ご飯	ご飯	セルフバーガー
		がんもの煮物	茄子ベーコン炒め	サラダ
夕食		サラダ	サラダ	春雨の中華サラダ
		ほうれん草のおかか和え	ポテトサラダ	ブロッコリー和風和え
		ごぼうサラダ	青菜のごま和え	コンソメスープ
		味噌汁	すまし汁	
		I補 [※] - 732 kcal 蛋白質 21.0 g	I補 [※] - 772 kcal 蛋白質 13.9 g	I補 [※] - 417 kcal 蛋白質 14.7 g
		脂質 9.4 g 食塩 4.4 g	脂質 19.5 g 食塩 3.0 g	脂質 11.6 g 食塩 3.3 g
		ご飯	チキンカレー	ご飯
		チキンカツ	豚串カツ	豚肉のにんにく醤油炒め
サラダ	サラダ	サラダ		
ピリ辛こんにゃく	福神漬け	キャベツ甘酢和え		
春雨の酢の物	デザート	切干大根煮		
味噌汁		中華スープ		
I補 [※] - 967 kcal 蛋白質 28.3 g	I補 [※] - 844 kcal 蛋白質 29.6 g	I補 [※] - 827 kcal 蛋白質 23.3 g		
脂質 26.9 g 食塩 5.1 g	脂質 31.8 g 食塩 4.4 g	脂質 17.1 g 食塩 2.8 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8月5日 (月) ~ 2024年8月10日 (土)

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	ご飯 野菜炒め サラダ ちくわのサラダ 味噌汁 	ご飯 肉団子のケチャップ煮 温野菜サラダ パンプキンサラダ 小松菜のお浸し コンソメスープ	ご飯 チキンナゲット サラダ れんこんの梅和え ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁	セルフバーガー サラダ マカロニサラダ 大根とベーコンのコンソメ煮 コンソメスープ	ご飯 がんも煮 サラダ もやしとニラのソテー こんにゃくの金平 味噌汁 	ご飯 ハム野菜ソテー サラダ ブロッコリーのカニカマサラダ 大根そぼろ煮 味噌汁
	I補 [※] - 739 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 14.1 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 756 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 10.4 g 食塩 2.2 g	I補 [※] - 896 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 24.3 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 630 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 24.4 g 食塩 5.0 g	I補 [※] - 725 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 10.7 g 食塩 4.3 g	I補 [※] - 660 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 5.3 g 食塩 3.4 g
	◆ご当地丼の日◆	ご飯	ご飯	プルコギ風丼	ポークカレー	ご飯
夕食	☆お好み焼き風カツ丼(大阪) サラダ いんげんのごま和え 根菜煮 味噌汁	鶏肉の磯辺揚げ サラダ 切干大根のごまマヨ和え 人参のナムル 味噌汁	青椒肉絲 サラダ 焼き餃子 わかめスープ デザート 	サラダ いんげんのピーナツ和え もやしサラダ すまし汁	コロケ サラダ 福神漬け デザート	白身魚タルタルソース サラダ ポークビーンズ 味噌汁 デザート
	I補 [※] - 1085 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 33.3 g 食塩 5.6 g	I補 [※] - 848 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 16.0 g 食塩 3.7 g	I補 [※] - 876 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 20.9 g 食塩 3.4 g	I補 [※] - 878 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 21.6 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 1046 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 29.2 g 食塩 4.2 g	I補 [※] - 967 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 26.3 g 食塩 3.9 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



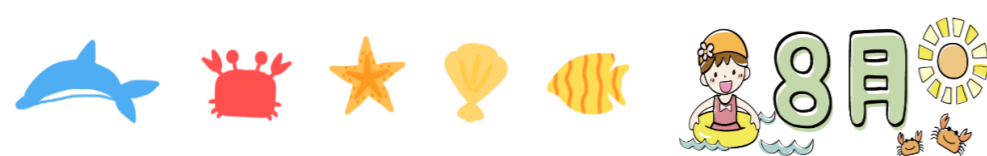
週間献立予定表



2024年8月16日 (金) ~ 2024年8月17日 (土)

		金 16	土 17
朝食		ご飯 肉団子甘辛煮 サラダ 豆サラダ 小松菜の中華炒め 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き サラダ キャベツの酢の物 がんも煮物 味噌汁
		I礼拝 - 738 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 11.9 g 食塩 3.1 g	I礼拝 - 783 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 14.1 g 食塩 4.0 g
夕食		ご飯 ササミチーズフライ サラダ 金平レンコン デザート  味噌汁	ご飯 グリルチキン胡麻ソース サラダ カリフラワーマリネ 切干大根のサラダ 味噌汁
		I礼拝 - 895 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.3 g	I礼拝 - 914 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 26.5 g 食塩 3.3 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8月19日 (月) ~ 2024年8月24日 (土)

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	セルフバーガー サラダ 青菜のフレンチ和え かぼちゃの大学芋風 コンソメスープ	ご飯 豆腐の煮物 サラダ もやしの胡麻和え 納豆 味噌汁	ご飯 甘酢肉団子 サラダ 野菜炒め 大根とかにかまのサラダ コンソメスープ	ご飯 カリカリベーコン サラダ ひじきサラダ かぼちゃサラダ 味噌汁	セルフバーガー サラダ ほうれん草とのりのナムル 大根のサラダ コンソメスープ	ご飯 ハム野菜ソテー サラダ チンゲンサイの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁
	I補 [※] - 491 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 19.6 g 食塩 2.6 g	I補 [※] - 695 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.0 g 食塩 3.3 g	I補 [※] - 783 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.2 g 食塩 2.2 g	I補 [※] - 733 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 13.4 g 食塩 3.1 g	I補 [※] - 415 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 12.2 g 食塩 3.4 g	I補 [※] - 674 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.3 g 食塩 3.2 g
	ご飯 ポークジンジャー サラダ ブロッコリーのサラダ すまし汁 デザート	ご飯 豚肉のポン酢かけ サラダ 大学芋 海藻サラダ 味噌汁	チキンカツ丼 サラダ えんどうのペペロン炒め じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁	ご飯 鶏天さっぱり葱ソースかけ サラダ 金平ごぼう 小松菜のツナ和え すまし汁	チキンカレー 白身フライ サラダ 福神漬 デザート	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め サラダ ブロッコリーのマヨ炒め キャベツのポン酢あえ 中華風春雨スープ
I補 [※] - 834 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 20.2 g 食塩 3.0 g	I補 [※] - 934 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 27.4 g 食塩 3.4 g	I補 [※] - 1039 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 29.0 g 食塩 5.3 g	I補 [※] - 824 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.4 g 食塩 3.2 g	I補 [※] - 1033 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 28.2 g 食塩 4.3 g	I補 [※] - 950 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 31.6 g 食塩 3.7 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

8月 週間献立予定表

2024年8月26日 (月) ~ 2024年8月31日 (土)

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	ご飯 がんもの煮物 サラダ キャベツおかか和え 納豆 味噌汁	ご飯 焼きハム サラダ ブロッコリーのゴマ和え 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 甘酢肉団子 サラダ 野菜炒め じゃが芋のコンソメ煮 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 サラダ ひじきサラダ 小松菜のドレ和え 味噌汁	セルフバーガー サラダ れんこんサラダ カリフラワーソテー コンソメスープ	ご飯 カリカリベーコン サラダ ブロッコリーの和え物 ひじき煮 味噌汁
	I補キ [*] - 736 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 11.5 g 食塩 3.4 g	I補キ [*] - 699 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 5.1 g 食塩 4.6 g	I補キ [*] - 770 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 10.3 g 食塩 3.2 g	I補キ [*] - 697 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 8.6 g 食塩 4.0 g	I補キ [*] - 625 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 25.1 g 食塩 4.0 g	I補キ [*] - 690 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.3 g 食塩 2.2 g
				♪肉の日メニュー♪		
夕食	ご飯 照マヨハンバーグ サラダ オクラ煮浸し にんじん和えもの 味噌汁	ご飯 ミックスフライ サラダ もやし中華炒め キャベツとカニカマのサラダ すまし汁	ご飯 からしマヨチキン サラダ 切干大根の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	ご飯 ★ミックスグリル サラダ ひじき煮 ごぼうのごまドレ和え 味噌汁	ハヤシライス チキンナゲット サラダ デザート	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め サラダ スナップえんどうのカレーソテー チンゲン菜の生姜和え 中華スープ
	I補キ [*] - 905 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 23.5 g 食塩 4.5 g	I補キ [*] - 858 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 16.5 g 食塩 4.0 g	I補キ [*] - 915 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 24.3 g 食塩 4.0 g	I補キ [*] - 1022 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 34.1 g 食塩 5.1 g	I補キ [*] - 1056 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 35.8 g 食塩 4.3 g	I補キ [*] - 815 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 19.1 g 食塩 3.2 g

鳥取県学生寮・明倫館
株式会社シーアンドシー

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。