



週間献立予定表



2025年3月1日 (土)

		土 1
朝食		パン (2種類) ジュース
		I杯 [*] - 590 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 6.8 g 食塩 2.2 g
夕食		ご飯
		チキンステーキ
		サラダ
		ひじき煮
		春雨サラダ 
		すまし汁
		I杯 [*] - 728 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 29.9 g 食塩 3.5 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・清和寮 株式会社シーアンドシー



週間献立予定表



2025年3月3日(月)～2025年3月8日(土)

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	ご飯 焼売 サラダ スナップエンドウのカレーソテー じゃが芋コンソメ煮 味噌汁	食パン カリカリベーコン サラダ もやしのナムル ほうれん草のソテー クリームスープ	ご飯 肉団子甘辛煮 サラダ マカロニサラダ スナップエンドウのドレ和え 味噌汁	ロールパン スクランブルエッグ サラダ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ デザート	ご飯 厚揚げの塩たれ炒め サラダ ナポリタン 小松菜ドレ和え 味噌汁	食パン オムレツ&ハム サラダ ごぼうサラダ かぼちゃの洋風煮 コンソメスープ
	I補 [※] - 461 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 5.4 g 食塩 3.7 g	I補 [※] - 512 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.2 g 食塩 4.3 g	I補 [※] - 568 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 16.8 g 食塩 3.5 g	I補 [※] - 469 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.0 g 食塩 3.0 g	I補 [※] - 469 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 10.0 g 食塩 2.8 g	I補 [※] - 470 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.9 g 食塩 3.8 g
	◇混ぜご飯の日◇	ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯
夕食	★ちらし寿司 ピリ辛照り焼きチキン サラダ ブロッコリーサラダ 金平れんこん 味噌汁	チーズオンハンバーグ サラダ 里芋胡麻味噌かけ すまし汁 デザート	麻婆豆腐 焼き餃子 サラダ ごぼう中華酢の物 中華スープ	鶏の明太マヨチーズ焼き サラダ のり塩ポテト もやしのガーリック炒め 味噌汁	福神漬け ピーマン肉詰フライ サラダ わかめスープ デザート	魚のバター醤油焼き サラダ もやしの梅和え ほうれん草としめじのソテー 味噌汁 デザート
	I補 [※] - 864 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 31.1 g 食塩 5.4 g	I補 [※] - 621 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.2 g 食塩 3.4 g	I補 [※] - 687 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.5 g	I補 [※] - 749 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 32.0 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 827 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 25.7 g 食塩 5.4 g	I補 [※] - 570 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.5 g 食塩 4.5 g

鳥取県学生寮・清和寮
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

2025年3月10日(月) ~ 2025年3月15日(土)

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	ご飯 厚揚げそぼろあん サラダ ゆで卵&野菜ソテー カリフラワーのカレー風味ソテー わかめスープ	ロールパン ハンバーグ サラダ 中華風春雨サラダ えんどうのマヨ和え クリームスープ	ご飯 スクランブルエッグ サラダ 小松菜の辛子マヨ和え パンプキンサラダ 中華スープ	食パン ジャーマンポテト サラダ ツナとひじきのサラダ チンゲン菜炒め コンソメスープ	ご飯 魚のムニエル サラダ なすピリ辛炒め 小松菜の和風和え 中華スープ	ロールパン 肉団子甘辛煮 サラダ ブロッコリーサラダ 青菜のナムル コンソメスープ
	I補給 - 544 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.1 g 食塩 3.3 g	I補給 - 557 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 食塩 4.4 g	I補給 - 517 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g	I補給 - 633 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 26.0 g 食塩 4.2 g	I補給 - 511 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 13.6 g 食塩 2.7 g	I補給 - 481 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.5 g 食塩 4.1 g
夕食	ご飯 油淋鶏 サラダ なすの煮浸し いんげんのバターソテー 味噌汁	きつねうどん 蓮根のはさみ揚げ サラダ コンソメスープ デザート 	ご飯 鶏カレームニエル サラダ 揚げ出し豆腐 白菜コールスローサラダ すまし汁	♪ご当地丼の日♪ ☆鎌倉丼(神奈川県) ハムカツ サラダ わかめスープ デザート	ご飯 八宝菜 サラダ 焼き餃子 オクラポン酢 味噌汁 	ご飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ サラダ ほうれん草のピーナッツ和え わかめスープ デザート
	I補給 - 713 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 25.0 g 食塩 4.3 g	I補給 - 490 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.8 g 食塩 5.0 g	I補給 - 813 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 39.2 g 食塩 2.8 g	I補給 - 863 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 24.9 g 食塩 4.3 g	I補給 - 672 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 22.2 g 食塩 4.3 g	I補給 - 704 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 26.0 g 食塩 3.7 g

鳥取県学生寮・清和寮
 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



2025年3月17日 (月) ~ 2025年3月22日 (土)

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	ご飯 野菜のカレーソテー サラダ 南瓜の煮物 いんげんのマスタード和え コンソメスープ	食パン チキンナゲット サラダ ちくわのツナマヨサラダ もやしの中華和え 中華スープ	ご飯 豆腐ハンバーグ サラダ ほうれん草のソテー スナップエンドウソテー わかめスープ	春分の日	ご飯 野菜炒め サラダ もやしの胡麻和え パンプキンサラダ わかめスープ	食パン オムレツ&ハム サラダ 春雨中華サラダ コンソメスープ デザート
	I補給 - 550 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.9 g 食塩 3.5 g	I補給 - 592 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.7 g 食塩 3.6 g	I補給 - 470 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g		I補給 - 532 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.2 g 食塩 3.7 g	I補給 - 495 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.6 g 食塩 3.4 g
	ご飯 魚の磯辺焼き サラダ マカロニサラダ 味噌汁 デザート	ご飯 豚肉のバジルソテー サラダ ブロッコリーのハム炒め 里芋おかか煮 味噌汁	チキンカレー 揚げ焼売 サラダ デザート コンソメスープ		ご飯 ハンバーグ きのことソース サラダ 白菜のポン酢和え カリフラワーのオーロラサラダ 味噌汁	ご飯 豚肉のごま風味炒め サラダ ブロッコリーソテー 鶏肉と野菜煮物 すまし汁
I補給 - 588 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 12.1 g 食塩 3.0 g	I補給 - 598 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.9 g 食塩 4.7 g	I補給 - 839 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 25.1 g 食塩 6.2 g	I補給 - 630 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.9 g 食塩 4.0 g		I補給 - 661 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 26.1 g 食塩 3.0 g	

鳥取県学生寮・清和寮
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


3月
 週間献立予定表



2025年3月24日(月) ~ 2025年3月29日(土)

		月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	ご飯	ロールパン	ご飯	食パン	ご飯	ロールパン	
	肉団子甘辛煮	ロールキャベツのトマト煮	野菜炒め	スクランブルエッグ	ハンバーグ	ジャーマンポテト	
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ 	サラダ	サラダ	
	カリフラワーのツナマヨサラダ	スパゲッティサラダ	ピーマンの炒めもの	粉吹き芋	オクラ中華和え	マカロニサラダ	
	ブロッコリードレッシング和え	れんこんサラダ	えんどうのフレンチ和え	花野菜コンソメ煮	ピーマンの炒めもの	クリームスープ	
	わかめスープ	コンソメスープ	中華スープ	わかめスープ	すまし汁	デザート	
	I補給 - 536 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.9 g 食塩 2.4 g	I補給 - 628 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 23.7 g 食塩 4.2 g	I補給 - 468 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 10.2 g 食塩 2.2 g	I補給 - 455 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.4 g 食塩 3.7 g	I補給 - 474 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 9.1 g 食塩 3.3 g	I補給 - 689 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 29.0 g 食塩 3.4 g	
夕食	かき揚げ丼 	ご飯	ご飯	ご飯	ちゃんぽん風ラーメン	ご飯	
	厚焼き玉子	豚肉のマスタードソテー	鶏の唐揚げ	鯖のゴマ焼き	揚げ餃子	☆ミックスプレート	
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	
	青菜のピーナツ和え	なす中華和え	オニオンリング	スパイシーちくわ揚げ	デザート	大学芋	
	味噌汁	切干大根のサラダ	ポテトサラダ	いんげんのドレ和え		マカロニサラダ	
	デザート	味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	
	I補給 - 893 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 31.5 g 食塩 3.8 g	I補給 - 678 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 27.5 g 食塩 4.6 g	I補給 - 1055 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 59.4 g 食塩 3.4 g	I補給 - 686 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 23.4 g 食塩 4.2 g	I補給 - 647 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 23.2 g 食塩 6.2 g	I補給 - 1239 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 37.0 g 食塩 5.6 g	

◆肉の日メニュー◆

鳥取県学生寮・清和寮
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

2025年3月31日(月)

	月 31				
朝食	ご飯				
	ポイルウインナー				
	サラダ				
	南瓜のゴマサラダ				
	アスパラソテー				
	わかめスープ				
	I栄養 - 559 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 21.0 g 食塩 2.8 g				
夕食	ご飯				
	鶏肉の照り焼き				
	サラダ				
	オクラ煮浸し				
	にんじん和えもの				
	味噌汁				
	I栄養 - 690 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 25.0 g 食塩 3.1 g				

鳥取県学生寮・清和寮
 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