



# 週間献立予定表



2024年11月1日 (金) ~ 2024年11月2日 (土)

		金 1	土 2
朝食		ご飯	ロールパン
		茄子ベーコン炒め	ハンバーグ
夕食		サラダ	サラダ
		ポテトサラダ	春雨の中華サラダ
		青菜のごま和え	ブロッコリー和風和え
		すまし汁	コンソメスープ
		I杯 <sup>※</sup> - 545 kcal 蛋白質 11.1 g	I杯 <sup>※</sup> - 479 kcal 蛋白質 17.4 g
		脂質 19.0 g 食塩 3.0 g	脂質 14.2 g 食塩 3.7 g
		ご飯	チキンカレー
		豚肉のにんにく醤油炒め	豚串カツ
	サラダ	サラダ	
	キャベツ甘酢和え	福神漬け	
	切干大根煮	デザート	
	中華スープ	わかめスープ	
	I杯 <sup>※</sup> - 584 kcal 蛋白質 19.4 g	I杯 <sup>※</sup> - 960 kcal 蛋白質 35.0 g	
	脂質 16.6 g 食塩 2.8 g	脂質 35.2 g 食塩 5.7 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



2024年11月5日(火)～2024年11月9日(土)

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	 食パン 肉団子甘辛煮 サラダ かぼちゃサラダ 小松菜のドレッシング和え コンソメスープ  I補 <sup>※</sup> - 534 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 17.9 g 食塩 4.0 g	ご飯 ロールキャベツ サラダ 根菜の梅和え ほうれん草のマヨソテー 味噌汁  I補 <sup>※</sup> - 482 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.2 g 食塩 3.8 g	ご飯 ロールパン チキンナゲット サラダ マカロニサラダ 大根とベーコンのコンソメ煮 ミルクスープ  I補 <sup>※</sup> - 659 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 31.0 g 食塩 5.1 g	ご飯 厚揚げの甘辛煮 サラダ いんげんじゃこ炒め さつま芋レモン煮 味噌汁  I補 <sup>※</sup> - 611 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.5 g 食塩 3.3 g	食パン スクランブルエッグ サラダ 野菜ソテー  スナップエンドウサラダ コンソメスープ  I補 <sup>※</sup> - 457 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.3 g 食塩 3.7 g	
	 ご飯 魚の味噌チーズ焼 サラダ 人参のナムル ブロッコリーの中華和え わかめスープ  I補 <sup>※</sup> - 469 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 6.6 g 食塩 4.6 g	スパゲティーミートソース サラダ  イカフライ もやしサラダ わかめスープ デザート  I補 <sup>※</sup> - 751 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 25.8 g 食塩 3.8 g	ご飯 青椒肉絲 サラダ ブロッコリーのピーナツ和え 焼き餃子 すまし汁  I補 <sup>※</sup> - 653 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 22.1 g 食塩 4.1 g	ペPPERランチ風ライス コロッケ サラダ アスパラたらこソース コンソメスープ デザート  I補 <sup>※</sup> - 790 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 32.8 g 食塩 3.1 g	ご飯 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 <sup>※</sup> - 732 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 27.7 g 食塩 4.0 g	
夕食						

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



2024年11月11日 (月) ~ 2024年11月16日 (土)

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	ご飯 魚のレモン香焼き サラダ 筑前煮 もやし中華和え 味噌汁	ロールパン 目玉焼き&ハム サラダ 高菜スパゲッティ コンソメスープ デザート	ご飯 肉団子南蛮タレ サラダ 豆サラダ 小松菜中華炒め 味噌汁	食パン ミートオムレツ サラダ 野菜ソテー 春雨サラダ コンソメスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ サラダ 白菜のコールスローサラダ 蓮根バターソテー すまし汁	ロールパン スクランブルエッグ サラダ キャベツのごまマヨ和え ポテトチーズソテー コンソメスープ
	I補 <sup>キ</sup> - 416 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 2.7 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>キ</sup> - 470 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.4 g 食塩 2.6 g	I補 <sup>キ</sup> - 535 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.6 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>キ</sup> - 484 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.1 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>キ</sup> - 523 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 15.4 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>キ</sup> - 526 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 21.8 g 食塩 4.1 g
	夕食	ご飯 和風ハンバーグ サラダ ちくわのマヨソテー 南瓜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 アジフライ サラダ いんげん和え物 竹の子土佐煮 味噌汁	ご飯 鶏肉の明太マヨ焼き サラダ チンゲン菜中華和え かぼちゃの天ぷら 味噌汁	ご飯 ササミチーズフライ サラダ 金平レンコン カリフラワーマリネ 味噌汁	ハヤシライス サラダ コロケ デザート わかめスープ
I補 <sup>キ</sup> - 776 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 28.1 g 食塩 5.2 g		I補 <sup>キ</sup> - 662 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 18.2 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>キ</sup> - 838 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 38.8 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>キ</sup> - 642 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 15.2 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>キ</sup> - 854 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 29.5 g 食塩 5.1 g	I補 <sup>キ</sup> - 856 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 39.0 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



2024年11月18日(月)～2024年11月22日(金)

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	ご飯 厚焼き玉子 サラダ もやしの胡麻和え じゃがいもカレー煮込み 味噌汁	ロールパン カリカリベーコン 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 鶏つくね照り焼き サラダ ひじきサラダ ほうれん草の白和え 味噌汁	食パン ハムエッグ サラダ バター醤油ソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ご飯 厚揚げの旨塩炒め サラダ ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ 味噌汁	  <b>勤労感謝の日</b>  
	I補 <sup>キ</sup> - 509 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 8.6 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>キ</sup> - 430 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.8 g 食塩 2.6 g	I補 <sup>キ</sup> - 448 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 7.4 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>キ</sup> - 507 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 16.9 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>キ</sup> - 570 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 21.3 g 食塩 3.1 g	
夕食	豚骨醤油タンタンメン サラダ 白身フライ えんどうのペペロン炒め じゃが芋の甘辛炒め	ご飯 バジルチキン サラダ ラタトゥイユ 海藻サラダ 味噌汁	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 鶏天さっぱり葱ソースがけ サラダ 金平ごぼう 小松菜のツナ和え すまし汁	<b>♪ご当地丼の日♪</b> ☆十勝帯広風豚丼(北海道) 焼売 サラダ デザート わかめスープ	
	I補 <sup>キ</sup> - 760 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 26.2 g 食塩 7.6 g	I補 <sup>キ</sup> - 834 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 39.8 g 食塩 5.2 g	I補 <sup>キ</sup> - 592 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 19.6 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>キ</sup> - 582 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.8 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>キ</sup> - 957 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 51.3 g 食塩 3.4 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



2024年11月25日 (月) ~ 2024年11月30日 (土)

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	ご飯	食パン	ご飯	ロールパン	ご飯	食パン
	目玉焼き&ウインナー	オムレツ	肉団子のカレー風煮	スクランブルエッグ	ロールキャベツ	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
	ブロッコリーのゴマ和え	キャベツおかか和え	ちくわのオニオンサラダ	小松菜のドレ和え	マカロニサラダ	れんこんサラダ
	えんどうのバターソテー	さつま芋レモン煮	チンゲン菜塩こぶ和え	ツナのポテトソテー	ひじき煮 	スナップエンドウの中華炒め
	味噌汁	クリームスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ
	I補 <sup>※</sup> - 518 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 15.6 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>※</sup> - 586 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 12.3 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>※</sup> - 539 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.0 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>※</sup> - 514 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 20.5 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>※</sup> - 501 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.4 g 食塩 2.8 g	I補 <sup>※</sup> - 601 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 21.3 g 食塩 4.0 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯 	◆ごちそうデー◆		ご飯
	照マヨハンバーグ	ミックスフライ	からしマヨチキン	★ミックスグリル	魚の北海焼き	豚肉のオイスターソース炒め
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	オクラ唐揚げ	ひじき煮	もやし中華炒め	キャベツとカニカマのサラダ	こんにゃくおかか炒め	カリフラワーのコンソメ煮
	にんじんナムル	ごぼうのごまドレ和え	切干大根の煮物	カリフラワーのソテー	はりはり大根なます	チンゲン菜の生姜和え
	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	わかめスープ	中華スープ
	I補 <sup>※</sup> - 732 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 29.0 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>※</sup> - 660 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.7 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>※</sup> - 728 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 27.5 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>※</sup> - 829 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 35.0 g 食塩 5.9 g	I補 <sup>※</sup> - 565 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.8 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>※</sup> - 547 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.7 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