



週間献立予定表



2025年1月6日(月)～2025年1月11日(土)

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	ご飯 厚焼き玉子 サラダ ちくわのマヨサラダ 切干大根炒め煮 味噌汁	ご飯 豚の五目うま炒め サラダ 和風スパゲティ ゴボウサラダ 味噌汁	ご飯 焼売 サラダ ハム野菜ソテー 味噌汁	食パン オムレツ&ウィンナー サラダ ポテトのバター醤油炒め えんどうのフレンチ和え コンソメスープ	ご飯 ししゃも サラダ 野菜炒め いんげんサラダ 味噌汁	ご飯 肉団子のケチャップ煮 サラダ 高菜スパゲティ カリフラワーと人参のサラダ コンソメスープ
	I補給 - 814 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.4 g 食塩 3.8 g	I補給 - 909 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 20.2 g 食塩 4.1 g	I補給 - 755 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 6.3 g 食塩 3.6 g	I補給 - 521 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.4 g 食塩 3.8 g	I補給 - 737 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.4 g 食塩 2.9 g	I補給 - 829 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.4 g 食塩 2.7 g
夕食	◆お祝いメニュー◆ ★ちらし寿司 肉野菜炒め サラダ 揚げ餃子 デザート	そばろ二色丼 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 和風ハンバーグ サラダ 青菜の中華和え カリフラワーソテー 中華風春雨スープ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き サラダ 春雨とかにかまのサラダ 蓮根ソテー 味噌汁	ご飯 焼肉風 サラダ コロケ デザート わかめスープ	ご飯 鶏の黒こしょう焼き サラダ 金平ごぼう もやしの梅肉和え すまし汁
	I補給 - 1007 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 26.5 g 食塩 2.7 g	I補給 - 977 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 24.6 g 食塩 3.9 g	I補給 - 898 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.9 g 食塩 3.7 g	I補給 - 1102 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 35.5 g 食塩 3.6 g	I補給 - 1003 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 24.2 g 食塩 2.8 g	I補給 - 1010 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 29.4 g 食塩 3.5 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



2025年1月13日 (月) ~ 2025年1月18日 (土)

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食		ご飯 スクランブルエッグ サラダ マカロニサラダ いんげんのソテー 味噌汁	ご飯 肉豆腐 サラダ えんどうのイタリアン和え こんにゃくの明太炒め 味噌汁	ご飯 ピーマン中華炒め サラダ 小松菜の梅和え 納豆 味噌汁	ご飯 肉団子のケチャップ煮 サラダ さつまいもバター金平 青菜としめじの醤油和え 味噌汁	食パン チキンナゲット サラダ ナポリタン ひじきサラダ コンソメスープ
		I補 [※] - 817 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.3 g 食塩 3.8 g	I補 [※] - 825 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.3 g 食塩 3.9 g	I補 [※] - 835 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 15.8 g 食塩 3.0 g	I補 [※] - 896 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.5 g 食塩 3.8 g	I補 [※] - 631 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 22.7 g 食塩 4.5 g
夕食		ハヤシライス サラダ ハムカツ コンソメスープ デザート	ご飯 魚フライ サラダ キムチ和え ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 グリルチキントマトソースかけ サラダ 人参のマスタード和え ガーリックパスタ 味噌汁	◇ご当地丼の日◇ ☆洋風カツ丼風(新潟県) サラダ 春雨とわかめの和え物 すまし汁 デザート	ご飯 豚肉オイスター炒め サラダ 小松菜の煮浸し もやしとニンニクの芽のソテー コンソメスープ
		I補 [※] - 1153 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 33.3 g 食塩 6.0 g	I補 [※] - 975 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 20.0 g 食塩 4.9 g	I補 [※] - 1086 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 29.3 g 食塩 3.1 g	I補 [※] - 1140 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 28.1 g 食塩 5.5 g	I補 [※] - 893 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 19.0 g 食塩 3.4 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

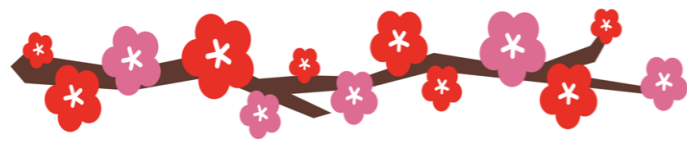


2025年1月20日 (月) ~ 2025年1月25日 (土)

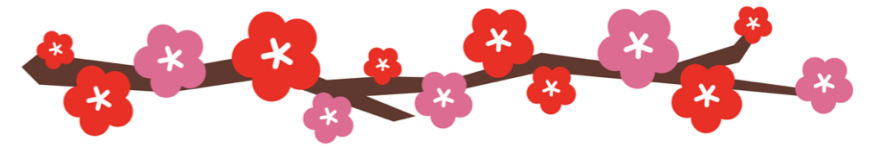
	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	ご飯 焼きハム サラダ 白菜の和風煮 納豆 味噌汁	ご飯 肉団子甘辛煮 サラダ ごぼうソテー 切干ドレッシングサラダ 味噌汁	食パン かにかま入りスクランブルエッグ サラダ レンコンサラダ 野菜ソテー スパゲティサラダ わかめスープ	ご飯 ハンバーグ サラダ スナップえんどうのソテー オーロラサラダ 味噌汁	ご飯 ウインナー サラダ キャベツカレーソテー もやしの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 焼売 サラダ れんこんソテー チンゲン菜のおかか和え 味噌汁
	I補 [※] - 727 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 6.5 g 食塩 3.6 g	I補 [※] - 849 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.6 g 食塩 3.5 g	I補 [※] - 629 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 23.9 g 食塩 4.5 g	I補 [※] - 899 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 15.9 g 食塩 3.9 g	I補 [※] - 873 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.3 g 食塩 3.3 g	I補 [※] - 840 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.1 g 食塩 4.2 g
夕食	ご飯 照焼きハンバーグ サラダ のり塩ポテト カリフラワーマヨサラダ わかめスープ	ご飯 豚バラ大根 サラダ もやしのナムル じゃがコーンサラダ 味噌汁	ご飯 チキンマヨネーズ焼き サラダ いんげんのピリ辛和え デザート 味噌汁	ご飯 魚のねぎ味噌焼き サラダ 小松菜ベーコン炒め 高野豆腐のそぼろ煮 すまし汁	ミートスパゲティ サラダ メンチカツ 大根コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 塩たれ豚炒め サラダ ピーマンの炒め煮 揚げポテたらこソース和え すまし汁
	I補 [※] - 936 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 21.8 g 食塩 4.4 g	I補 [※] - 1082 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 35.0 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 1083 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 31.9 g 食塩 3.3 g	I補 [※] - 909 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 18.6 g 食塩 3.2 g	I補 [※] - 839 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 31.7 g 食塩 4.3 g	I補 [※] - 1058 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 35.8 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



2025年1月27日 (月) ~ 2025年1月31日 (金)

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	
朝食	ロールパン ジャーマンポテト サラダ ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート	ご飯 厚焼き玉子 サラダ ほうれん草とコーンソテー 大根サラダ 味噌汁	ご飯 甘酢肉団子 サラダ ごぼうのカレーソテー 白菜のコールスローサラダ 味噌汁	ご飯 魚のバター醤油焼き サラダ ほうれん草のおかか和え えんどうのソテー 味噌汁	食パン スクランブルエッグ 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	
	I補 [※] - 513 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 18.5 g 食塩 2.9 g	I補 [※] - 742 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 8.8 g 食塩 3.0 g	I補 [※] - 845 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 14.6 g 食塩 2.9 g	I補 [※] - 856 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.0 g 食塩 3.6 g	I補 [※] - 523 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 17.8 g 食塩 3.7 g	
夕食	ご飯 プルコギ風 サラダ 南瓜の煮物 中華スープ デザート	ご飯 鶏肉の胡麻焼き サラダ 和風スパゲティ 茄子煮びたし すまし汁	♪肉の日メニュー♪ ご飯 ☆ハンバーグ&豚カルビ炒め サラダ ポテトサラダ コンソメスープ デザート	ポークカレー チキンナゲット サラダ デザート わかめスープ	ご飯 鶏の唐揚げ サラダ たらこスパゲティ 味噌汁 デザート	
	I補 [※] - 932 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.4 g	I補 [※] - 833 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 13.9 g 食塩 2.8 g	I補 [※] - 1298 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 50.3 g 食塩 4.6 g	I補 [※] - 1166 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 36.8 g 食塩 5.9 g	I補 [※] - 1178 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 36.7 g 食塩 3.5 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