



2025年1月1日(水)~2025年1月4日(土)

		水 1	木 2	金 3	土 4
夕食			<p>あけましておめでとうございます</p>	<p>ポークカレー</p> <p>コロッケ</p> <p>サラダ</p> <p>福神漬</p> <p>コンソメスープ</p>	

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



1月 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 焼売 サラダ こんにゃくの金平 和風スパゲティ 味噌汁	ロールパン 肉団子のケチャップ煮 サラダ ハム野菜ソテー わかめスープ デザート	ご飯 厚揚げの塩たれ炒め サラダ マカロニサラダ ひじき煮 味噌汁	食パン オムレツ&ウィンナー サラダ カリカリじゃこソテー えんどうのフレンチ和え コンソメスープ	ご飯 ロールキャベツ サラダ 野菜炒め カリフラワーと人参のサラダ 味噌汁	ロールパン カリカリベーコン サラダ 高菜スパゲッティ いんげんサラダ わかめスープ
	I補 [※] - 513 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.7 g 食塩 4.3 g	I補 [※] - 500 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 16.7 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 595 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 18.4 g 食塩 2.9 g	I補 [※] - 532 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 15.5 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 472 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.6 g 食塩 3.6 g	I補 [※] - 569 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 27.6 g 食塩 4.1 g
	豚骨醤油タンメン サラダ 春巻き ポテトサラダ	ご飯 鯖のごま焼き サラダ 蓮根バター醤油炒め はりはり大根なます 味噌汁	ビビンバ丼 サラダ ピーマン肉詰フライ わかめスープ デザート	ご飯 麻婆豆腐 サラダ 青梗菜のナムル 揚げ餃子 春雨スープ	ご飯 プルコギ風 サラダ こんにゃくおかか炒め ブロッコリーツナ和え 中華スープ	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 [※] - 888 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 43.2 g 食塩 7.7 g	I補 [※] - 577 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 13.5 g 食塩 3.6 g	I補 [※] - 864 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 31.6 g 食塩 3.5 g	I補 [※] - 658 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 19.8 g 食塩 3.1 g	I補 [※] - 608 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 20.6 g 食塩 3.3 g	I補 [※] - 701 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 28.5 g 食塩 3.6 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)

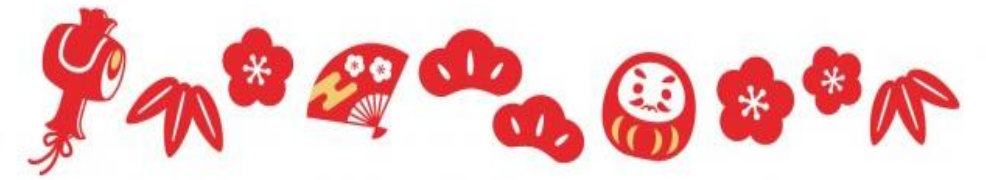
	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	食パン スクランブルエッグ サラダ マカロニサラダ いんげんのソテー コンソメスープ	ご飯 焼売 サラダ えんどうのイタリアン和え こんにゃくの明太炒め 味噌汁	ご飯 焼売 サラダ えんどうのイタリアン和え こんにゃくの明太炒め 味噌汁	ロールパン 肉団子のケチャップ煮 サラダ さつまいもバター金平 青菜としめじの香ばしソテー コーンポタージュ	ご飯 肉野菜炒め サラダ アスパラの梅和え 納豆 味噌汁	食パン チキンナゲット サラダ ナポリタン ひじきサラダ わかめスープ
	I杯 [※] - 513 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.8 g 食塩 4.4 g	I杯 [※] - 485 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.4 g 食塩 4.1 g	I杯 [※] - 485 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.4 g 食塩 4.1 g	I杯 [※] - 662 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 22.8 g 食塩 4.3 g	I杯 [※] - 494 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 11.2 g 食塩 3.1 g	I杯 [※] - 662 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 25.0 g 食塩 5.4 g
夕食	祝 成人の日 	♪お祝いメニュー♪ ★ちらし寿司 チキンカツ サラダ 里芋カレー風味焼き 小松菜のサラダ すまし汁 デザート	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め サラダ ガーリックパスタ 味噌汁 デザート	ご飯 魚の甘酢和え サラダ ドレッシング和え 白菜とニンニクの旨塩炒め 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 照焼きハンバーグ サラダ オクラの中華サラダ ごぼうサラダ コンソメスープ
	I杯 [※] - 821 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 25.2 g 食塩 6.0 g	I杯 [※] - 690 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩 3.6 g	I杯 [※] - 690 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩 3.6 g	I杯 [※] - 693 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 24.6 g 食塩 3.4 g	I杯 [※] - 898 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 27.5 g 食塩 5.5 g	I杯 [※] - 611 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 18.6 g 食塩 3.7 g

鳥取県学生寮・清和寮

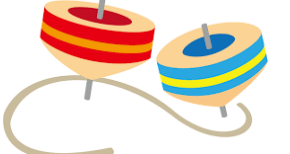
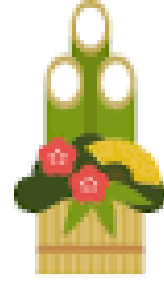

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。株式会社シーアンドシー



週間献立予定表

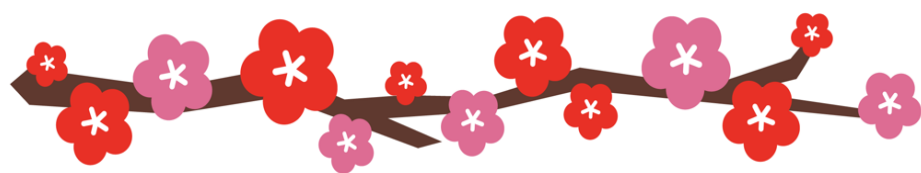


2025年1月20日 (月) ~ 2025年1月25日 (土)

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	ご飯	食パン	ご飯	ロールパン	ご飯	食パン
	焼きハム	かにかま入りスクランブルエッグ	肉団子甘辛煮	ウインナーソテー	魚のバター醤油焼き	オムレツ 
	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	根菜のチーズオーブン焼き	スナップえんどうのソテー	白菜のコールスローサラダ	ポテトチーズ焼き
	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	胡瓜とツナのサラダ
	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	コーンスープ	味噌汁	クリームスープ
	I補 [※] - 426 kcal 蛋白質 18.1 g	I補 [※] - 516 kcal 蛋白質 17.7 g	I補 [※] - 502 kcal 蛋白質 12.1 g	I補 [※] - 662 kcal 蛋白質 18.7 g	I補 [※] - 560 kcal 蛋白質 17.3 g	I補 [※] - 592 kcal 蛋白質 20.6 g
	脂質 5.8 g 食塩 3.6 g	脂質 17.8 g 食塩 3.1 g	脂質 12.3 g 食塩 3.0 g	脂質 28.5 g 食塩 4.1 g	脂質 18.5 g 食塩 3.5 g	脂質 21.0 g 食塩 4.0 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	シーフードたらこスパゲッティ	ご飯
	ミックスフライ	豚肉のマスタード炒め	鶏の唐揚げ 	豚肉と大根の煮物	サラダ	塩たれ豚炒め
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	メンチカツ	サラダ
	のり塩ポテト	もやしのナムル	チンゲン菜ごま油炒め	小松菜ベーコン炒め	コンソメスープ	ピーマンの炒め煮
	大根マヨサラダ	高野豆腐のそぼろ煮	里芋煮っころがし	春菊の白和え	デザート	春巻き
	味噌汁	わかめスープ	すまし汁	すまし汁		すまし汁
	I補 [※] - 813 kcal 蛋白質 25.4 g	I補 [※] - 776 kcal 蛋白質 38.1 g	I補 [※] - 815 kcal 蛋白質 34.0 g	I補 [※] - 634 kcal 蛋白質 23.3 g	I補 [※] - 655 kcal 蛋白質 21.8 g	I補 [※] - 676 kcal 蛋白質 20.3 g
	脂質 24.3 g 食塩 5.1 g	脂質 31.2 g 食塩 5.5 g	脂質 34.4 g 食塩 4.2 g	脂質 21.8 g 食塩 2.9 g	脂質 18.2 g 食塩 3.0 g	脂質 26.7 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

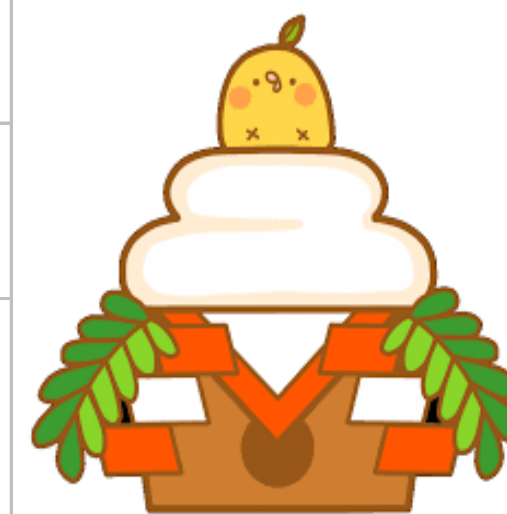


週間献立予定表



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	ご飯	ロールパン	ご飯	食パン	ご飯
	ベーコンエッグ	ジャーマンポテト	甘酢肉団子	スクランブルエッグ	厚揚げのミートグラタン
	サラダ 	サラダ	サラダ 	サラダ	サラダ
南瓜の煮物	ほうれん草明太サラダ	蓮根サラダ	大根コールスローサラダ	切干大根炒め煮	
ブロッコリーサラダ	ごぼう炒め	キムチ和え	ブロッコリーツナマヨソテー	ゴボウサラダ	
味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	
I補 ⁺ - 485 kcal 蛋白質 15.9 g	I補 ⁺ - 616 kcal 蛋白質 14.1 g	I補 ⁺ - 547 kcal 蛋白質 14.4 g	I補 ⁺ - 544 kcal 蛋白質 17.5 g	I補 ⁺ - 605 kcal 蛋白質 17.5 g	
脂質 10.3 g 食塩 3.3 g	脂質 26.5 g 食塩 3.6 g	脂質 13.7 g 食塩 3.1 g	脂質 21.4 g 食塩 3.9 g	脂質 20.9 g 食塩 3.3 g	
夕食	ご飯	ご飯	◇肉の日メニュー◇	ご飯	ご飯
	魚のねぎ味噌焼き	照り焼きチキン	☆ハンバーグ&豚カルビ炒め	ハラシライス 	肉じゃが
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	和風スパゲティ	春雨サラダ	香ばし醤油スパゲティ	イカフライ	人参と春雨の真砂和え
	カリフラワーマリネ	中華スープ	ポテトサラダ	キャベツのコンソメスープ	小松菜の煮浸し
	すまし汁	デザート	コンソメスープ	デザート	わかめスープ
	I補 ⁺ - 579 kcal 蛋白質 23.4 g	I補 ⁺ - 712 kcal 蛋白質 33.3 g	I補 ⁺ - 1010 kcal 蛋白質 29.4 g	I補 ⁺ - 756 kcal 蛋白質 20.2 g	I補 ⁺ - 619 kcal 蛋白質 17.3 g
脂質 12.4 g 食塩 2.7 g	脂質 22.4 g 食塩 3.2 g	脂質 51.2 g 食塩 3.9 g	脂質 24.5 g 食塩 4.5 g	脂質 12.5 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