

7月 週間献立予定表

2024年7月1日(月)～2024年7月6日(土)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食	ご飯	セルフバーガー(ベーコン)	ご飯	セルフバーガー(ミートオムレツ)	ご飯	セルフバーガー(ハム)
	ポイルウインナー	サラダ	野菜炒め	サラダ	豆腐ハンバーグ	サラダ
	サラダ	えんどうのガーリックソテー	サラダ	のり塩ポテト	サラダ	コールスローサラダ
	南瓜のゴマサラダ	レンコンのごまネーズ和え	カリフラワーサラダ	マカロニサラダ	れんこん中華炒め	和風スパゲティ
	アスパラソテー	コンソメスープ	納豆	コンソメスープ	ナポリタン	コンソメスープ
	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	I栄養 - 509 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 21.6 g 食塩 3.1 g	I栄養 - 481 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.1 g 食塩 2.8 g	I栄養 - 431 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.3 g	I栄養 - 502 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 17.5 g 食塩 3.4 g	I栄養 - 439 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 9.0 g 食塩 3.3 g	I栄養 - 405 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 12.0 g 食塩 3.7 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	◇セタメニュー◇
	かき揚げ	白身魚フライ	照マヨハンバーグ	鯖の塩焼き	鶏の山賊焼き	★セタちらし
	天つゆ	サラダ	サラダ	付合せ	サラダ	チキンカツ
	サラダ	青菜のお浸し	ごぼう炒め	サラダ	切干大根のサラダ	サラダ
	オクラ煮浸し	キャベツの酢の物	わかめスープ	小松菜のごま和え	わかめスープ	たらこスパゲッティ
	にんじん和えもの	味噌汁	デザート	たけのこの土佐煮	デザート	ブロッコリー中華和え
	味噌汁			すまし汁		味噌汁
I栄養 - 546 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 20.8 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 583 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.6 g 食塩 4.4 g	I栄養 - 591 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 21.0 g 食塩 4.2 g	I栄養 - 438 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 11.4 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 600 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 23.6 g 食塩 3.4 g	I栄養 - 694 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 24.0 g 食塩 6.3 g	

鳥取県学生寮・清和寮
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。

7月 週間献立予定表

2024年7月8日(月)~2024年7月13日(土)

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	ご飯	セルフバーガー(オムレツ)	ご飯	セルフバーガー(ウインナー)	ご飯	セルフバーガー(ハンバーグ)
	肉団子のケチャップ煮	サラダ	つくね	サラダ	カリカリベーコン	サラダ
	サラダ	ハム野菜ソテー	サラダ	温野菜サラダ	サラダ	高菜スパゲッティ
	ひじき煮	焼売	切干大根炒め煮	えんどうのフレンチ和え	野菜炒め	カリフラワーと人参のサラダ
	ほうれん草のおかか和え	中華風春雨スープ	ゴボウサラダ	コンソメスープ	いんげんサラダ	コンソメスープ
	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
	I栄養 - 443 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.6 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 491 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 17.3 g 食塩 4.1 g	I栄養 - 459 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 14.7 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 539 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 26.5 g 食塩 3.5 g	I栄養 - 449 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.8 g 食塩 2.5 g	I栄養 - 500 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.5 g 食塩 3.6 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯
	肉じゃが	和風ハンバーグ	豚肉の生姜焼き	鶏肉のマスタード焼き	コロッケ	鶏の黒こしょう焼き
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	ポテトのソテー	ほうれん草の中華和え	ポテトサラダ	餃子	福神漬	金平ごぼう
	小松菜の煮浸し	カリフラワーソテー	すまし汁	蓮根ソテー	デザート	もやしの梅肉和え
	わかめスープ	味噌汁	デザート	味噌汁	わかめスープ	すまし汁
	I栄養 - 605 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.0 g 食塩 3.4 g	I栄養 - 540 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.6 g 食塩 4.7 g	I栄養 - 625 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 27.4 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 658 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 28.5 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 807 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 29.0 g 食塩 5.7 g	I栄養 - 556 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.0 g 食塩 3.5 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

7月 週間献立予定表

2024年7月16日(火)~2024年7月20日(土)

		火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食		セルフバーガー(肉団子)	ご飯	セルフバーガー(ウインナー)	ご飯	セルフバーガー(ハンバーグ)
		サラダ	ジャーマンポテト	サラダ	肉団子のケチャップ煮	サラダ
夕食		マカロニサラダ	サラダ	ブロッコリーサラダ	サラダ	温野菜サラダ
		いんげんのドレ和え	えんどうのイタリアン和え	オニオンサラダ	納豆	洋風煮
		コンソメスープ	デザート	コンソメスープ	青菜としめじの醤油和え	中華スープ
			味噌汁		味噌汁	
		I栄養 - 494 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.8 g 食塩 4.2 g	I栄養 - 470 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 11.1 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 531 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 27.4 g 食塩 3.1 g	I栄養 - 474 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 11.2 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 473 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.1 g 食塩 3.5 g
		ご飯	☆丼料理ごぼう丼(山口県)	ご飯	ご飯	ご飯
ブルコギ風	サラダ	チキンムニエル	豚肉の味噌炒め	グリルチキントマトソースかけ		
サラダ	こんにゃくの金平	サラダ	サラダ	サラダ		
蓮根醤油炒め	ツナサラダ	小松菜のドレ和え	春雨とわかめの和え物	小松菜の煮浸し		
わかめスープ	味噌汁	もやしとニンニクの芽のソテー	中華煮	ガーリックパスタ		
デザート		味噌汁	すまし汁	コンソメスープ		
I栄養 - 560 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 822 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 33.1 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 579 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 22.4 g 食塩 2.9 g	I栄養 - 596 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.3 g 食塩 5.8 g	I栄養 - 585 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 19.5 g 食塩 2.3 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7月22日(月)~2024年7月27日(土)

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	
朝食	ご飯 焼きハム サラダ 大根マヨサラダ もやしの子酢和え 味噌汁	セルフバーガー(ウインナー) サラダ 切干ドレッシングサラダ わかめスープ デザート	ご飯 カリカリベーコン サラダ カリフラワーのドレ和え キャベツカレーソテー わかめスープ	セルフバーガー(ハンバーグ) サラダ 小松菜ベーコン炒め オーロラサラダ コンソメスープ	ご飯 ハム野菜炒め サラダ スナップえんどうのソテー 納豆 味噌汁	セルフバーガー(ミートオムレツ) サラダ れんこんソテー チンゲン菜のおかか和え コンソメスープ	
	I栄養 - 371 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.2 g 食塩 4.1 g	I栄養 - 546 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 25.9 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 451 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 20.9 g 食塩 2.6 g	I栄養 - 506 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.8 g 食塩 3.3 g	I栄養 - 374 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.3 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 424 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 14.5 g 食塩 3.4 g	
	夕食	ハヤシライス サラダ のり塩ポテト 和風サラダ デザート わかめスープ	ご飯 チキンマヨネーズ焼き サラダ もやしのナムル フレンチサラダ 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ サラダ 青菜のおひたし いんげんのピリ辛和え 味噌汁	ご飯 魚のねぎ味噌焼き サラダ ブロッコリーの醤油和え 焼売 すまし汁	ご飯 鶏肉の梅だれ サラダ 揚げ出し豆腐 大根コールスローサラダ すまし汁	ご飯 塩たれ豚 サラダ ピーマンの炒め煮 すまし汁 デザート
		I栄養 - 696 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 24.8 g 食塩 5.3 g	I栄養 - 579 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 24.2 g 食塩 3.4 g	I栄養 - 705 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 34.1 g 食塩 4.1 g	I栄養 - 374 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 3.3 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 631 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.0 g 食塩 4.3 g	I栄養 - 520 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.6 g 食塩 2.6 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



2024年7月29日(月)～2024年7月31日(水)

	月 29	火 30	水 31	
朝食	ご飯 チキンナゲット サラダ 南瓜の煮物 ブロccoliーサラダ 味噌汁 	セルフバーガー(ハム) サラダ ポテトサラダ 海藻と大根のサラダ コンソメスープ	ご飯 甘酢肉団子 サラダ カリフラワーソテー キムチ和え 味噌汁 	
	I補 [※] - 437 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.6 g 食塩 3.7 g	I補 [※] - 467 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.1 g 食塩 4.9 g	I補 [※] - 410 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 8.7 g 食塩 3.1 g	
	♪肉の日メニュー♪			
夕食	ご飯 ☆肉二種盛り サラダ 和風スパゲティ 味噌汁 デザート	ご飯 鶏磯部揚げ サラダ 茄子煮びたし ツナ豆腐 すまし汁 	ポークカレー サラダ 金平レンコン 味噌汁 デザート	
	I補 [※] - 919 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 44.4 g 食塩 5.4 g	I補 [※] - 568 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 18.9 g 食塩 3.3 g	I補 [※] - 768 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 24.9 g 食塩 5.9 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