



週間献立予定表



2024年10月1日 (火)~2024年10月5日 (土)

		火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食	食パン	ご飯	ロールパン	ご飯	食パン	
	カレーチャーمانポテト	魚の味噌マヨ焼き	チキンナゲット	豚の柳川風	焼きハム	
夕食	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	
	青菜のお浸し	大根ナムル	のり塩ポテト	れんこん中華炒め	ひじき煮	
	ブロッコリーのごまネーズ和え	納豆	春雨サラダ	パンプキンサラダ	ほうれん草のおかか和え	
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	すまし汁	
	I補 [※] - 655 kcal 蛋白質 16.4 g	I補 [※] - 488 kcal 蛋白質 20.4 g	I補 [※] - 635 kcal 蛋白質 18.5 g	I補 [※] - 627 kcal 蛋白質 19.0 g	I補 [※] - 442 kcal 蛋白質 19.4 g	
	脂質 23.7 g 食塩 5.1 g	脂質 9.7 g 食塩 2.7 g	脂質 22.0 g 食塩 3.5 g	脂質 19.0 g 食塩 3.4 g	脂質 7.5 g 食塩 5.1 g	
ご飯	わかめご飯	ご飯	ビビンバ丼	ご飯		
豚肉のバーベキューソテー	きつねうどん	鶏の山賊焼き	サラダ	チキンカツ		
サラダ	サラダ	サラダ	切干大根のごまだれ和え	サラダ		
えんどうのガーリックソテー	春巻き	小松菜のごま和え	わかめスープ	里芋カレー風味焼き		
キャベツの酢の物	ごぼう炒め	ガーリックパスタ	デザート	ブロッコリー中華和え		
味噌汁	デザート	すまし汁		すまし汁		
I補 [※] - 635 kcal 蛋白質 21.6 g	I補 [※] - 656 kcal 蛋白質 15.1 g	I補 [※] - 864 kcal 蛋白質 35.0 g	I補 [※] - 820 kcal 蛋白質 26.6 g	I補 [※] - 693 kcal 蛋白質 24.0 g		
脂質 18.7 g 食塩 5.3 g	脂質 13.1 g 食塩 5.8 g	脂質 39.9 g 食塩 3.1 g	脂質 33.7 g 食塩 3.5 g	脂質 24.8 g 食塩 4.9 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

2024年10月7日(月)~2024年10月12日(土)

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
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 味噌汁	ご飯 豚の五目うま炒め サラダ 切干大根炒め煮 ゴボウサラダ 味噌汁	食パン オムレツ&ウインナー 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 ししゃも サラダ 野菜炒め いんげんサラダ 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 カリフラワーと人参のサラダ わかめスープ
	I補 ^キ - 511 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 6.7 g 食塩 4.3 g	I補 ^キ - 528 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.7 g 食塩 4.1 g	I補 ^キ - 633 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.8 g 食塩 4.2 g	I補 ^キ - 559 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.0 g 食塩 3.6 g	I補 ^キ - 431 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 8.6 g 食塩 2.9 g	I補 ^キ - 585 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 25.5 g 食塩 4.3 g
	夕食	ご飯 肉じゃが サラダ ポテトの中華ソテー 小松菜の煮浸し わかめスープ	ご飯 和風ハンバーグ サラダ ほうれん草の中華和え カリフラワーソテー 中華風春雨スープ	菜めしご飯 豚骨醤油ラーメン サラダ 揚げ餃子 ポテトサラダ デザート	ご飯 麻婆豆腐 サラダ もやしのナムル 蓮根ソテー 中華風春雨スープ	ポークカレー コロケ サラダ 福神漬 デザート わかめスープ
I補 ^キ - 755 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 25.2 g 食塩 3.4 g		I補 ^キ - 591 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.2 g 食塩 3.8 g	I補 ^キ - 891 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 33.3 g 食塩 8.1 g	I補 ^キ - 588 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 13.5 g 食塩 3.0 g	I補 ^キ - 947 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 34.8 g 食塩 5.7 g	I補 ^キ - 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



2024年10月15日(火)～2024年10月19日(土)

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	食パン スクランブルエッグ サラダ マカロニサラダ いんげんガーリックソテー コンソメスープ	ご飯 80g ピーマン中華炒め 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 肉豆腐 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 コンソメスープ	
	I杯 [※] - 554 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.8 g 食塩 4.4 g	I杯 [※] - 556 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.2 g 食塩 2.9 g	I杯 [※] - 717 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 22.8 g 食塩 4.3 g	I杯 [※] - 591 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 15.8 g 食塩 4.0 g	I杯 [※] - 654 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 21.7 g 食塩 4.3 g	
夕食	ご飯 プルコギ風 サラダ 蓮根バター醤油炒め ブロッコリーツナ和え わかめスープ	ミートスパゲティ サラダ メンチカツ コンソメスープ デザート	ご飯 ホキの甘酢和え 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♪ ☆菊池丼(熊本) サラダ 春雨とわかめの和え物 すまし汁 デザート	ご飯 グリルチキントマトソースかけ サラダ オクラのチーズマヨサラダ ガーリックパスタ コンソメスープ	
	I杯 [※] - 627 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 20.7 g 食塩 3.8 g	I杯 [※] - 752 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 24.1 g 食塩 3.4 g	I杯 [※] - 586 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.1 g 食塩 3.5 g	I杯 [※] - 849 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 34.6 g 食塩 5.6 g	I杯 [※] - 802 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 32.0 g 食塩 2.1 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



週間献立予定表



2024年10月21日(月)~2024年10月26日(土)

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
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 	根菜のチーズオープン焼き	スナップえんどうのソテー	和風スパゲティ	ポテトチーズ焼き
	納豆	切干ドレッシ	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	わかめスープ	コーンスープ	味噌汁	クリームスープ
	I補 [※] - 428 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 5.7 g 食塩 3.6 g	I補 [※] - 559 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.0 g 食塩 3.2 g	I補 [※] - 497 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 12.3 g 食塩 3.0 g	I補 [※] - 714 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 28.5 g 食塩 4.1 g	I補 [※] - 541 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.3 g 食塩 3.3 g	I補 [※] - 606 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 20.0 g 食塩 4.0 g
夕食	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ハヤシライス	ご飯
	ミックスフライ	魚のねぎ味噌焼き	塩ラーメン	チキン辛子マヨ焼き	サラダ	塩たれ豚炒め 
	サラダ	サラダ	サラダ 	サラダ	イカフライ	サラダ 
	のり塩ポテト	もやしのナムル	餃子	小松菜ベーコン炒め	大根コールスローサラダ	ピーマンの炒め煮
	大根マヨサラダ	じゃがコーンサラダ	いんげんのピリ辛和え	高野豆腐のそぼろ煮	キャベツのコンソメスープ	揚げポテたらこソース和え
	わかめスープ	味噌汁	デザート(プリン)	すまし汁		すまし汁
	I補 [※] - 784 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 23.4 g 食塩 4.8 g	I補 [※] - 470 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 3.2 g 食塩 4.1 g	I補 [※] - 713 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 13.1 g 食塩 8.3 g	I補 [※] - 754 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 33.0 g 食塩 2.8 g	I補 [※] - 866 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 35.2 g 食塩 5.1 g	I補 [※] - 709 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 31.3 g 食塩 3.3 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



2024年10月28日(月)~2024年10月31日(木)

	月 28	火 29	水 30	木 31	
朝食	ご飯 つくね サラダ 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 厚焼き玉子 サラダ ほうれん草とコーンソテー 豚バラ大根 味噌汁	ご飯 甘酢肉団子 サラダ ごぼうのカレーソテー キムチ和え 味噌汁	ご飯 がんもの煮物 サラダ ほうれん草のおかか和え ごぼうサラダ 味噌汁	
	I補 ^キ - 465 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 6.2 g 食塩 4.5 g	I補 ^キ - 498 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.4 g 食塩 3.6 g	I補 ^キ - 533 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.8 g 食塩 3.1 g	I補 ^キ - 496 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 8.8 g 食塩 4.4 g	
夕食	ご飯 鶏の新緑揚げ 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 カレービーフソテー ポテトサラダ コンソメスープ	わかめご飯 かき揚げうどん サラダ 金平レンコン デザート わかめご飯	♪ハロウィンメニュー♪ ご飯 鶏の唐揚げ サラダ たらこスパゲッティ ★かぼちゃクリームスープ デザート	
	I補 ^キ - 647 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 29.2 g 食塩 4.7 g	I補 ^キ - 900 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 43.3 g 食塩 4.7 g	I補 ^キ - 711 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 22.8 g 食塩 6.8 g	I補 ^キ - 838 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 39.2 g 食塩 3.7 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