

2024年12月2日(月)～2024年12月7日(土)

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ご飯 焼売 サラダ スナップエンドウのカレーソテー じゃが芋コンソメ煮 味噌汁	食パン カリカリベーコン サラダ もやしのナムル ほうれん草のソテー クリームスープ	ご飯 肉団子甘辛煮 サラダ マカロニサラダ スナップエンドウのドレ和え 味噌汁	ロールパン スクランブルエッグ サラダ ブロッコリーの和え物 コンソメスープ デザート	ご飯 厚揚げの塩たれ炒め サラダ ナポリタン 小松菜ドレ和え 味噌汁	食パン オムレツ&ハム サラダ ごぼうサラダ かぼちゃの洋風煮 コンソメスープ
	I補 <sup>※</sup> - 468 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 5.4 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>※</sup> - 514 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.2 g 食塩 4.3 g	I補 <sup>※</sup> - 573 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.9 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>※</sup> - 469 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.0 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>※</sup> - 471 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 10.0 g 食塩 2.8 g	I補 <sup>※</sup> - 470 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.9 g 食塩 3.8 g
夕食	ご飯 チーズオンハンバーグ サラダ ブロッコリーサラダ 金平れんこん 味噌汁	ご飯 ピリ辛照り焼きチキン サラダ 里芋胡麻味噌かけ すまし汁 デザート	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 サラダ ごぼう中華酢の物 中華スープ	ご飯 鶏の明太マヨチーズ焼き サラダ のり塩ポテト もやしのガーリック炒め 味噌汁	ポークカレー 福神漬け ピーマン肉詰フライ サラダ わかめスープ デザート	ご飯 魚のバター醤油焼き サラダ もやしの梅和え ほうれん草としめじのソテー 味噌汁 デザート
	I補 <sup>※</sup> - 685 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 23.6 g 食塩 4.5 g	I補 <sup>※</sup> - 694 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 22.7 g 食塩 3.3 g	I補 <sup>※</sup> - 687 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 18.6 g 食塩 2.5 g	I補 <sup>※</sup> - 757 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 32.1 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>※</sup> - 827 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 25.7 g 食塩 5.4 g	I補 <sup>※</sup> - 570 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.5 g 食塩 4.5 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

# 12月 週間献立予定表

2024年12月9日(月)～2024年12月14日(土)

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	ご飯 厚揚げそばろあん サラダ ゆで卵 カリフラワーのカレー風味ソテー わかめスープ	ロールパン ハンバーグ サラダ 中華風春雨サラダ えんどうのマヨ和え クリームスープ	ご飯 スクランブルエッグ サラダ 小松菜の辛子マヨ和え パンプキンサラダ 中華スープ	食パン ジャーマンポテト サラダ ツナとひじきのサラダ チンゲン菜炒め コンソメスープ	ご飯 魚のムニエル サラダ なすピリ辛炒め 小松菜の和風和え 中華スープ	ロールパン 肉団子甘辛煮 サラダ ブロッコリーサラダ 青菜のナムル コンソメスープ
	I補 <sup>※</sup> - 533 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.1 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>※</sup> - 557 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.3 g 食塩 4.4 g	I補 <sup>※</sup> - 517 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>※</sup> - 633 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 26.0 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>※</sup> - 511 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 13.6 g 食塩 2.7 g	I補 <sup>※</sup> - 481 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.5 g 食塩 4.1 g
夕食	ご飯 油淋鶏 サラダ なすの煮浸し いんげんのバターソテー 味噌汁	きつねうどん 蓮根のはさみ揚げ サラダ コンソメスープ デザート	ご飯 鶏カレームニエル サラダ 揚げ出し豆腐 白菜コールスローサラダ すまし汁	♪ご当地丼の日♪ ☆とんちゃん丼(滋賀県) ハムカツ サラダ わかめスープ デザート	ご飯 八宝菜 サラダ 焼き餃子 オクラポン酢 味噌汁	ご飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ サラダ ほうれん草のピーナッツ和え わかめスープ デザート
	I補 <sup>※</sup> - 713 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 25.0 g 食塩 4.3 g	I補 <sup>※</sup> - 490 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.8 g 食塩 5.0 g	I補 <sup>※</sup> - 813 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 39.2 g 食塩 2.8 g	I補 <sup>※</sup> - 984 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 37.2 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>※</sup> - 672 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 22.2 g 食塩 4.3 g	I補 <sup>※</sup> - 682 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 25.7 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

# 12月 週間献立予定表

2024年12月16日(月)～2024年12月21日(土)

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ご飯 野菜のカレーソテー サラダ 南瓜の煮物 いんげんのマスタード和え コンソメスープ	食パン チキンナゲット サラダ ちくわのツナマヨサラダ もやしの中華和え 中華スープ	ご飯 豆腐ハンバーグ サラダ ほうれん草のソテー スナップエンドウソテー わかめスープ	ロールパン スクラブルエッグ サラダ チンゲン菜のマスタード和え ごぼうサラダ クリームスープ	ご飯 野菜炒め サラダ もやしの胡麻和え パンプキンサラダ わかめスープ	食パン オムレツ&ハム サラダ 春雨中華サラダ コンソメスープ デザート
	I補 <sup>※</sup> - 551 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 16.9 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>※</sup> - 592 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.7 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>※</sup> - 470 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.0 g 食塩 2.7 g	I補 <sup>※</sup> - 583 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 27.4 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>※</sup> - 532 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 15.2 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>※</sup> - 495 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.6 g 食塩 3.4 g
夕食	ご飯 魚の磯辺焼き サラダ マカロニサラダ 味噌汁 デザート	ご飯 豚肉のバジルソテー サラダ ブロッコリーのハム炒め 里芋おかか煮 味噌汁	チキンカレー 揚げ焼売 サラダ デザート コンソメスープ	ご飯 ハンバーグ きのこソース サラダ キャベツのガーリック炒め インゲンの錦糸和え 味噌汁	ご飯 塩だれチキン サラダ 白菜のポン酢和え カリフラワーのオーロラサラダ 味噌汁	★卒業生を送る会★ ご飯 鮭のムニエル サラダ 具沢山豚汁
	I補 <sup>※</sup> - 560 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.1 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>※</sup> - 598 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.9 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>※</sup> - 839 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 25.1 g 食塩 6.2 g	I補 <sup>※</sup> - 620 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.0 g 食塩 4.5 g	I補 <sup>※</sup> - 727 kcal 蛋白質 35.2 g 脂質 30.8 g 食塩 3.3 g	I補 <sup>※</sup> - 581 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 16.9 g 食塩 1.9 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


12月
週間献立予定表

2024年12月23日(月)～2024年12月28日(土)

		月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	ご飯	ロールパン	ご飯	食パン	ご飯	ロールパン	
	肉団子甘辛煮	ロールキャベツのトマト煮	野菜炒め	ハンバーグ	スクランブルエッグ	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	
	カリフラワーのツナマヨサラダ	スパゲッティサラダ	大根サラダ	粉吹き芋	オクラ中華和え	マカロニサラダ	
	ブロッコリードレッシング和え	れんこんサラダ	えんどうのフレンチ和え	花野菜コンソメ煮	ピーマンの炒めもの	クリームスープ	
	わかめスープ	コンソメスープ	中華スープ	わかめスープ	すまし汁	デザート	
	I補 <sup>※</sup> - 536 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.9 g 食塩 2.4 g	I補 <sup>※</sup> - 628 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 23.7 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>※</sup> - 503 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 14.6 g 食塩 1.9 g	I補 <sup>※</sup> - 474 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.2 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>※</sup> - 455 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 9.3 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>※</sup> - 689 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 29.0 g 食塩 3.4 g	
夕食	かき揚げ丼	ご飯	☆クリスマスメニュー☆		ご飯	ちゃんぽん風ラーメン	
	厚焼き玉子	豚肉のマスタードソテー	ご飯	☆フライドチキン	ご飯	揚げ餃子	
	サラダ	サラダ	ご飯	☆オニオンリング	ご飯	サラダ	
	青菜のピーナツ和え	なす中華和え	ご飯	☆ポテトサラダ	ご飯	デザート	
	味噌汁	切干大根のサラダ	ご飯	☆かぼちゃクリームスープ	ご飯		
	デザート	味噌汁	ご飯	☆ケーキ	ご飯		
	I補 <sup>※</sup> - 893 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 31.5 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>※</sup> - 678 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 27.5 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>※</sup> - 1191 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 63.5 g 食塩 2.5 g	I補 <sup>※</sup> - 686 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 23.4 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>※</sup> - 647 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 23.2 g 食塩 6.2 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