



週間献立予定表



2025年3月1日(土)

		土 1
朝食		ご飯 ボイルウィンナー サラダ ブロッコリーの和え物 ひじき煮  味噌汁
		I補 [※] - 789 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g
夕食		ご飯 豚肉のオイスターソース炒め サラダ スナップえんどうのカレーソテー チンゲン菜の生姜和え 中華スープ I補 [※] - 883 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.2 g 食塩 3.2 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・明倫館
株式会社シーアンドシー



週間献立予定表



2025年3月3日(月)～2025年3月8日(土)

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	食パン ベーコンエッグ サラダ 小松菜のナムル じゃが芋コンソメ煮 わかめスープ	ご飯 鶏つくね照り焼き サラダ マカロニサラダ ほうれん草のソテー 味噌汁	ご飯 肉野菜炒め サラダ ポテトサラダ スナップエンドウのドレ和え コンソメスープ	ご飯 焼売 サラダ ちくわのカレーマヨサラダ 納豆 味噌汁	ご飯 ハンバーグ サラダ ツナサラダ かぼちゃの洋風煮 味噌汁	ロールパン チキンナゲット サラダ ごぼうサラダ 小松菜ドレ和え コンソメスープ
	I補† - 343 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.1 g 食塩 3.8 g	I補† - 830 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.9 g 食塩 4.1 g	I補† - 913 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 22.4 g 食塩 2.4 g	I補† - 851 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 13.6 g 食塩 3.4 g	I補† - 834 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.8 g 食塩 3.2 g	I補† - 550 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 24.1 g 食塩 3.2 g
夕食	◇混ぜご飯の日◇ ★ちらし寿司 魚のチーズパン粉焼き サラダ ブロッコリーサラダ 金平れんこん 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 サラダ 焼き餃子 青菜のナムル 中華スープ	鶏照丼 ピーマン肉詰フライ サラダ すまし汁 デザート	ご飯 鶏の明太マヨチーズ焼き サラダ フライドポテト もやしのガーリック炒め 味噌汁	ポークカレー メンチカツ サラダ ごぼう煮 福神漬	ご飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ サラダ もやしの梅和え 味噌汁 デザート
	I補† - 932 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 17.4 g 食塩 4.5 g	I補† - 979 kcal 蛋白質 34.0 g 脂質 24.4 g 食塩 3.5 g	I補† - 1139 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 31.1 g 食塩 2.9 g	I補† - 1160 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 42.0 g 食塩 3.6 g	I補† - 1148 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 35.0 g 食塩 5.4 g	I補† - 952 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 22.9 g 食塩 4.7 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・明倫館 株式会社シーアンドシー



週間献立予定表



2025年3月10日 (月) ~ 2025年3月15日 (土)

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ロールパン
	ハンバーグ	肉団子のケチャップ煮	ハム野菜ソテー	焼売 	鯖の塩焼き	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
	ブロッコリーのマヨサラダ	中華風春雨サラダ	小松菜の辛子マヨ和え	切干大根煮	えんどうのマヨ和え	ブロッコリーサラダ
	カリフラワーのカレー風味ソテー	パンプキンサラダ	納豆	チンゲン菜炒め	小松菜の和風和え	青菜のナムル
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ
	I栄養 - 827 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.8 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 568 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.5 g 食塩 3.8 g	I栄養 - 759 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 9.8 g 食塩 2.8 g	I栄養 - 742 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 5.6 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 843 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g	I栄養 - 541 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 21.5 g 食塩 3.3 g
夕食	きつねうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ハヤシライス	ご飯
	スパイシーちくわ揚げ	豚肉の生姜焼き	チキン南蛮	ハンバーグ	蓮根のはさみ揚げ	八宝菜 
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	菜飯 	白菜のおかか和え	高野豆腐の炊き合わせ	のり塩ポテト	コンソメスープ	焼き餃子
	味噌汁	味噌汁	ほうれん草の胡麻和え	高菜スパゲッティ	デザート	ほうれん草のピーナッツ和え
	デザート	デザート	すまし汁	わかめスープ		わかめスープ
	I栄養 - 759 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 10.9 g 食塩 7.4 g	I栄養 - 886 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.5 g 食塩 3.3 g	I栄養 - 1336 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 48.7 g 食塩 4.6 g	I栄養 - 944 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 16.3 g 食塩 4.2 g	I栄養 - 1013 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 29.0 g 食塩 4.3 g	I栄養 - 980 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 24.3 g 食塩 4.5 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3月17日(月)～2025年3月22日(土)

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	ご飯 厚揚げそぼろあん サラダ ブロッコリーの和風和え 納豆 味噌汁	ロールパン ボイルウインナー サラダ いんげんのマスタード和え もやしの中華和え コンソメスープ	ご飯 肉団子のケチャップ煮 サラダ チンゲン菜のマスタード和え スナップエンドウソテー 味噌汁		ご飯 サバの塩焼き サラダ もやしの胡麻和え 納豆 味噌汁	ご飯 厚揚げの塩たれ炒め 春雨中華サラダ サラダ 味噌汁 デザート
	I補 [※] - 847 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 15.3 g 食塩 3.0 g	I補 [※] - 551 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 28.2 g 食塩 4.7 g	I補 [※] - 867 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.8 g 食塩 3.8 g		I補 [※] - 843 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 15.6 g 食塩 2.3 g	I補 [※] - 867 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.5 g
	ご飯 豚肉のバーベキューソース サラダ マカロニサラダ なすの煮浸し 味噌汁	ご飯 バジルチキン サラダ なすピリ辛炒め 里芋おかか煮 味噌汁	ソースカツ丼 サラダ 大根甘酢和え 味噌汁 デザート		ちゃんぽん風ラーメン 春巻き サラダ わかめご飯 デザート	ご飯 豚肉のごま風味炒め サラダ ブロッコリーソテー ごぼうサラダ すまし汁
I補 [※] - 1073 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 29.9 g 食塩 5.3 g	I補 [※] - 1034 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 29.8 g 食塩 3.8 g	I補 [※] - 1056 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 25.0 g 食塩 4.1 g	I補 [※] - 1179 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 37.9 g 食塩 7.5 g		I補 [※] - 939 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 25.4 g 食塩 2.7 g	

鳥取県学生寮・明倫館
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。


3月
 週間献立予定表


2025年3月24日(月)～2025年3月29日(土)

		月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	食パン
	スクランブルエッグ	ウインナーソテー	豆腐ハンバーグ	肉団子甘辛煮	野菜炒め	野菜炒め 	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	サラダ
	粉吹き芋	スパゲッティサラダ	ピーマンの炒めもの	青菜のピーナツ和え	青菜のピーナツ和え	切干大根サラダ	ほうれん草とツナのマヨサラダ
	ブロッコリードレッシング和え	切干大根のサラダ	オクラの生姜和え	パンプキンサラダ	パンプキンサラダ	納豆	花野菜コンソメ煮
	わかめスープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	わかめスープ
	I栄養 - 468 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.5 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 906 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 24.5 g 食塩 2.1 g	I栄養 - 784 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.5 g 食塩 3.8 g	I栄養 - 836 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.6 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 823 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.5 g 食塩 1.9 g	I栄養 - 549 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 23.4 g 食塩 3.5 g	
夕食	ご飯	ひき肉カレー	♪ご当地丼の日♪		ご飯	◆肉の日メニュー◆	
	鶏肉の磯辺揚げ	アジフライ	☆鎌倉丼(神奈川県)	魚のゴマ焼き	豚肉のマスタードソテー	ご飯	☆ミックスプレート
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	ビーフソテー	福神漬け	リヨネーズポテト	白菜のコールスローサラダ	白菜のコールスローサラダ	なす中華和え	大学芋
	カリフラワーのツナマヨサラダ	デザート 	大根とわかめのサラダ	いんげんのゴマ和え	いんげんのゴマ和え	れんこんサラダ	マカロニサラダ
	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	I栄養 - 1042 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 30.8 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 1074 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.9 g 食塩 5.6 g	I栄養 - 897 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 13.8 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 842 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 14.7 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 1006 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 30.4 g 食塩 4.7 g	I栄養 - 1420 kcal 蛋白質 43.8 g 脂質 51.0 g 食塩 6.6 g	

鳥取県学生寮・明倫館
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。

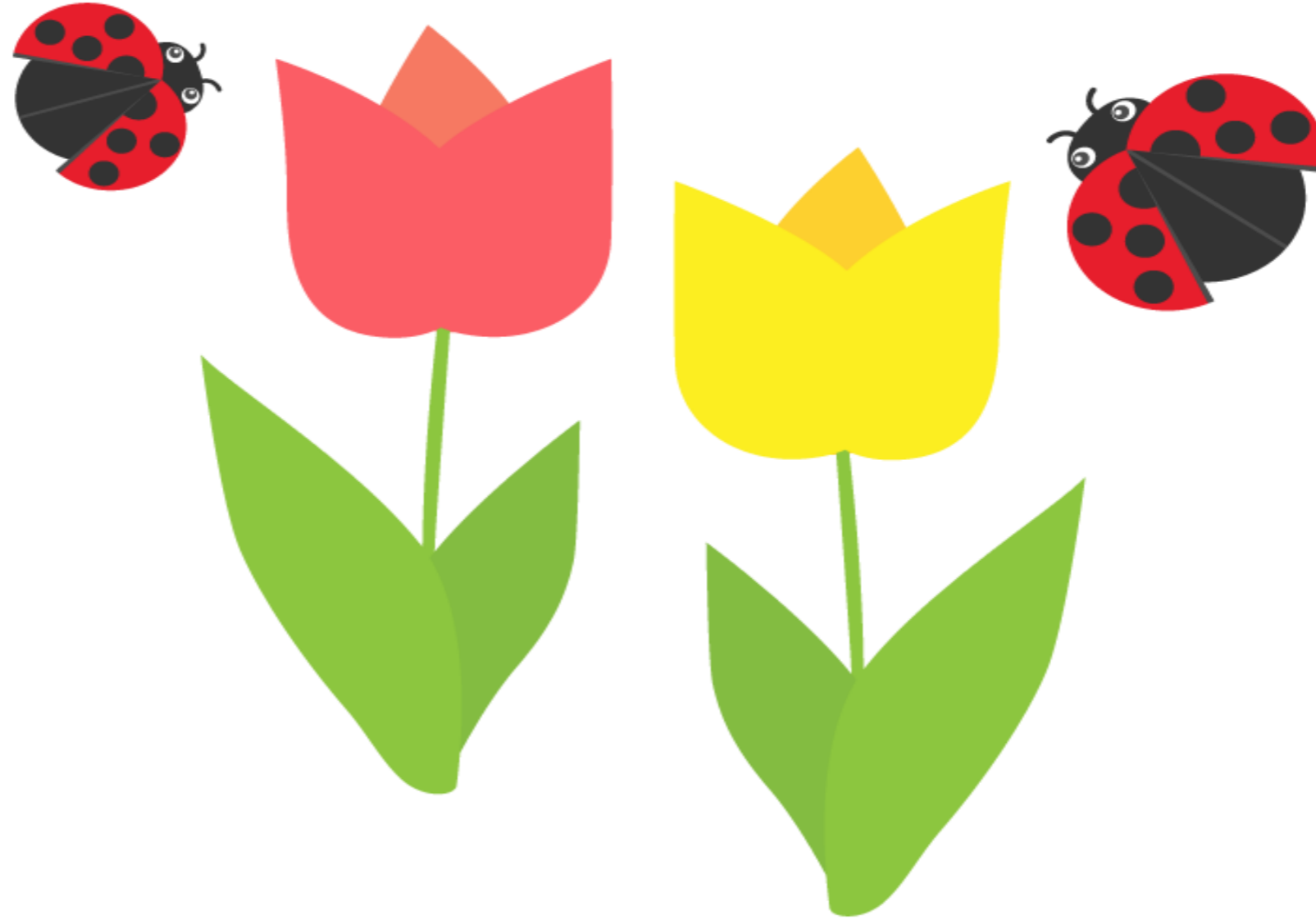


週間献立予定表



025年3月31日(月)

月 31	
朝食	ご飯
	厚揚げのカレー炒め
	サラダ
	南瓜のゴマサラダ
	アスパラソテー
	味噌汁
	I補 [※] - 918 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 21.8 g 食塩 3.4 g
夕食	ご飯
	かき揚げ
	天つゆ
	サラダ
	オクラ煮浸し
	にんじん和えもの
	I補 [※] - 1059 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 24.7 g 食塩 3.9 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