



週間献立予定表



2024年11月1日(金)～2024年11月2日(土)

		金 1	土 2
朝食		ご飯	ロールパン
		茄子ベーコン炒め	ハンバーグ
夕食		サラダ	サラダ
		ポテトサラダ	春雨の中華サラダ
		青菜のごま和え	ブロッコリー和風和え
		すまし汁	コンソメスープ
		I杯 [※] - 847 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.8 g 食塩 3.0 g	I杯 [※] - 478 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.2 g 食塩 3.7 g
		チキンカレー	ご飯
		豚串カツ	豚肉のにんにく醤油炒め
		サラダ	サラダ
	福神漬け	キャベツ甘酢和え	
	デザート	切干大根煮	
	コンソメスープ	中華スープ	
	I杯 [※] - 1190 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 35.4 g 食塩 5.1 g	I杯 [※] - 892 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.8 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



2024年11月5日 (火) ~ 2024年11月9日 (土)

		火 5	水 6	木 7	金 8	土 9				
朝食	 ご飯 肉団子のケチャップ煮 サラダ パンプキンサラダ 小松菜のお浸し コンソメスープ	ご飯 チキンナゲット サラダ れんこんの梅和え ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁	 食パン オムレツ サラダ マカロニサラダ 大根とベーコンのコンソメ煮 コンソメスープ	ご飯 ロールキャベツ サラダ もやしとニラのソテー こんにゃくの金平 味噌汁	ご飯 肉野菜ソテー サラダ ブロッコリーのカニカマサラダ 大根そぼろ煮 味噌汁	I補 ^キ - 817 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩 2.2 g	I補 ^キ - 952 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.4 g 食塩 4.0 g	I補 ^キ - 502 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.5 g 食塩 4.4 g	I補 ^キ - 712 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 6.2 g 食塩 3.6 g	I補 ^キ - 741 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 7.4 g 食塩 3.1 g
	 ご飯 青椒肉絲 サラダ もやしのナムル 人参ラペ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 サラダ 焼き餃子 デザート すまし汁	ご飯 プルコギ風 サラダ いんげんのピーナツ和え もやしサラダ すまし汁	親子丼 コロッケ サラダ ほうれん草の白和え すまし汁	ご飯 白身魚タルタルソース サラダ ポークビーンズ 味噌汁  デザート	I補 ^キ - 944 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 24.8 g 食塩 4.2 g	I補 ^キ - 1010 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 22.3 g 食塩 3.2 g	I補 ^キ - 933 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 21.9 g 食塩 4.0 g	I補 ^キ - 1146 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 33.9 g 食塩 3.3 g	I補 ^キ - 1032 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.5 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



週間献立予定表



2024年11月11日 (月) ~ 2024年11月16日 (土)

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	ロールパン	ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯
	ジャーマンポテト	肉団子のケチャップ煮	魚のコーンマヨ焼き	目玉焼き&ウィンナー	鶏つくね照り焼き	鯖の塩焼き
	サラダ	サラダ	サラダ 	サラダ	サラダ	サラダ
	たらこスパゲッティ	白菜おかか和え	チンゲン菜の中華和え	春雨とかにかまのサラダ	豆サラダ	キャベツの酢の物
	コンソメスープ	ちくわのマヨソテー	えんどうのガーリックソテー	じゃが芋のコンソメ煮	小松菜の中華炒め	味噌汁
	デザート	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	デザート
	I栄養 - 566 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 20.0 g 食塩 2.8 g	I栄養 - 838 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.6 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 782 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 12.6 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 615 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 25.0 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 813 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.9 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 811 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 11.8 g 食塩 3.0 g
夕食	ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	ハヤシライス 	ご飯
	和風ハンバーグ	アジフライ	きつねうどん	ササミチーズフライ	サラダ	グリルチキン胡麻ソース
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	コロッケ	サラダ
	もやし中華和え	いんげん和え物	焼売	金平レンコン	デザート	カリフラワーマリネ
	南瓜の胡麻和え 	竹の子土佐煮	野菜ソテー	マカロニサラダ	コンソメスープ	切干大根のサラダ
	味噌汁	味噌汁	ごぼうサラダ	味噌汁		味噌汁
	I栄養 - 1016 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 24.7 g 食塩 4.7 g	I栄養 - 969 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 19.0 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 776 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 12.7 g 食塩 6.2 g	I栄養 - 1052 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 24.1 g 食塩 3.8 g	I栄養 - 1137 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 33.3 g 食塩 4.6 g	I栄養 - 1055 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 32.1 g 食塩 3.4 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



2024年11月18日(月)～2024年11月22日(金)

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	
朝食	ロールパン	ご飯	ご飯 	ご飯	ロールパン	 
	ミートオムレツ	豆腐のそぼろ煮	白身魚ピカタ	肉団子のカレー風味煮	目玉焼き&ベーコン	
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	
	青菜のフレンチ和え	もやしの胡麻和え	野菜炒め	ひじきサラダ	ほうれん草とのりのナムル	
	かぼちゃの大学芋風	納豆	大根とかにかまのサラダ	かぼちゃサラダ	大根のサラダ	
	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	
	I補 ^キ - 382 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 8.3 g 食塩 2.7 g	I補 ^キ - 812 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 11.1 g 食塩 3.3 g	I補 ^キ - 833 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 14.1 g 食塩 3.5 g	I補 ^キ - 882 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.7 g 食塩 4.1 g	I補 ^キ - 468 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 18.2 g 食塩 3.1 g	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	☆十勝帯広風豚丼(北海道)	
	照マヨハンバーグ	豚肉のポン酢かけ	鶏の明太マヨチーズ焼き	鶏天さっぱり葱ソースがけ	ピーマン肉詰フライ	
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	
	ブロッコリーのサラダ	大学芋 	えんどうのドレ和え	金平ごぼう	デザート 	
	すまし汁	海藻サラダ	のり塩ポテト	小松菜のツナ和え	すまし汁	
	デザート	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁		
	I補 ^キ - 966 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 23.4 g 食塩 3.7 g	I補 ^キ - 1006 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 27.7 g 食塩 3.4 g	I補 ^キ - 1078 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 35.1 g 食塩 2.9 g	I補 ^キ - 912 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 17.0 g 食塩 3.4 g	I補 ^キ - 1264 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 50.5 g 食塩 2.9 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



週間献立予定表



2024年11月25日 (月) ~ 2024年11月30日 (土)

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	ご飯 厚焼き玉子 サラダ キャベツおかか和え 納豆 味噌汁	ご飯 焼きハム サラダ ブロッコリーのゴマ和え 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 肉団子甘辛煮 サラダ 野菜炒め ポテトチーズソテー 味噌汁	ご飯 厚揚げの塩たれ炒め サラダ 白菜の煮浸し 小松菜のドレ和え 味噌汁	食パン スクランブルエッグ サラダ れんこんサラダ カリフラワーソテー コンソメスープ	ご飯 ポイルウィンナー サラダ ブロッコリーの和え物 ひじき煮 味噌汁
	I補 ^キ - 771 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.1 g 食塩 2.8 g	I補 ^キ - 766 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 5.4 g 食塩 4.6 g	I補 ^キ - 827 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.3 g 食塩 3.4 g	I補 ^キ - 801 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.0 g 食塩 2.8 g	I補 ^キ - 522 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.9 g 食塩 3.8 g	I補 ^キ - 789 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.4 g
夕食	ご飯 ポークジンジャー サラダ オクラ煮浸し にんじん和えもの 味噌汁	ご飯 ミックスフライ サラダ もやし中華炒め キャベツとカニカマのサラダ すまし汁	塩ラーメン サラダ 餃子 オクラのポン酢和え 菜めし	◆ごちそうデー◆ ご飯 ★ミックスグリル サラダ ガーリックパスタ ごぼうのごまドレ和え 味噌汁	ハヤシライス チキンナゲット サラダ デザート わかめスープ	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 ^キ - 905 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.8 g 食塩 3.8 g	I補 ^キ - 1003 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 18.4 g 食塩 4.4 g	I補 ^キ - 802 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 11.7 g 食塩 8.7 g	I補 ^キ - 1271 kcal 蛋白質 46.8 g 脂質 42.1 g 食塩 6.2 g	I補 ^キ - 1126 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 36.0 g 食塩 5.6 g	I補 ^キ - 881 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.3 g 食塩 3.2 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