



週間献立予定表



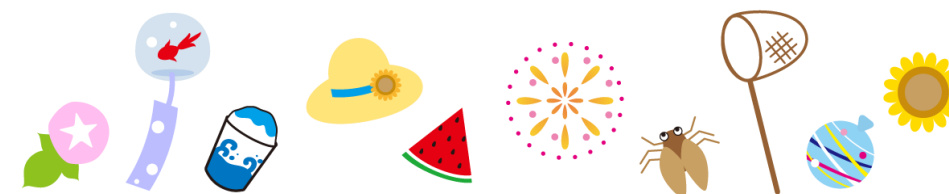
2024年8月1日 (木) ~ 2024年8月3日 (土)

		木 1	金 2	土 3
朝食		セルフバーガー (ハンバーグ)	ご飯	セルフバーガー (ハンバーグ)
		サラダ	茄子ベーコン炒め	サラダ
夕食		ポテトとアスパラのマスタード和	サラダ	春雨の中華サラダ
		マカロニサラダ	ポテトサラダ	ブロッコリー和風和え
		コーンポタージュ	青菜のごま和え	コンソメスープ
			すまし汁	
		I補 ^キ - 615 kcal 蛋白質 19.0 g	I補 ^キ - 466 kcal 蛋白質 9.7 g	I補 ^キ - 416 kcal 蛋白質 14.8 g
		脂質 21.4 g 食塩 4.2 g	脂質 18.9 g 食塩 3.0 g	脂質 11.6 g 食塩 3.3 g
		ご飯	チキンカレー	ご飯
		チキンカツ	豚串カツ	豚肉のにんにく醤油炒め
	サラダ	サラダ	サラダ	
	ピリ辛こんにゃく	福神漬け	キャベツ甘酢和え	
	春雨の酢の物	デザート	切干大根煮	
	味噌汁	わかめスープ	中華スープ	
	I補 ^キ - 659 kcal 蛋白質 23.5 g	I補 ^キ - 850 kcal 蛋白質 29.9 g	I補 ^キ - 516 kcal 蛋白質 18.4 g	
	脂質 26.2 g 食塩 5.1 g	脂質 32.3 g 食塩 5.6 g	脂質 16.5 g 食塩 2.8 g	

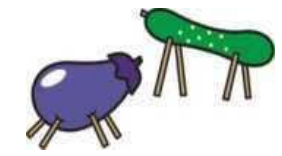


都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。 鳥取県学生寮・清和寮 株式会社シーアンドシー



週間献立予定表






2024年8月5日 (月) ~ 2024年8月10日 (土)

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	ご飯 野菜炒め サラダ ちくわのサラダ 味噌汁 	セルフバーガー (肉団子) サラダ かぼちゃサラダ 小松菜のお浸し 味噌汁	ご飯 チキンナゲット サラダ キャベツの梅和え ほうれん草のツナマヨネーズ和え 味噌汁	セルフバーガー (ウインナー) サラダ マカロニサラダ 大根とベーコンのコンソメ煮 ミルクスープ	ご飯 カリカリベーコ: サラダ いんげんじゃこ炒め さつま芋レモン煮 味噌汁 	セルフバーガー (ハム) サラダ 野菜ソテー スナップエンドウサラダ コンソメサラダ
	I補 [※] - 431 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 13.4 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 521 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 23.1 g 食塩 5.0 g	I補 [※] - 558 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.5 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 608 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 30.4 g 食塩 5.3 g	I補 [※] - 468 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g	I補 [※] - 325 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 6.9 g 食塩 2.6 g
	夕食	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ サラダ いんげんのごまマヨ和え 根菜煮 味噌汁	ご飯 チキン味噌チーズ焼 サラダ 人参のナムル ブロッコリーの中華和え わかめスープ	プルコギ風丼 サラダ もやしサラダ わかめスープ デザート 	ご飯 青椒肉絲 サラダ ブロッコリーのピーナツ和え 焼き餃子 すまし汁	ポークカレー コロケ サラダ 福神漬け デザート コンソメスープ
I補 [※] - 523 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.1 g 食塩 3.6 g		I補 [※] - 569 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 21.9 g 食塩 4.5 g	I補 [※] - 612 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.1 g 食塩 3.3 g	I補 [※] - 585 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 22.0 g 食塩 4.1 g	I補 [※] - 815 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 28.8 g 食塩 4.8 g	I補 [※] - 666 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 27.6 g 食塩 4.0 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

8月 週間献立予定表

2024年8月16日 (金) ~ 2024年8月17日 (土)

		金 16	土 17	
朝食			ご飯 鯖の塩焼き  サラダ ツナとひじきのサラダ 蓮根バターソテー すまし汁 I補キ - 509 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.6 g	セルフバーガー (ウインナー) サラダ いんげんのごまマヨ和え ポテトチーズソテー コンソメスープ I補キ - 521 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 26.5 g 食塩 3.9 g
			ご飯 ササミチーズフライ サラダ チンゲン菜の中華和え デザート わかめスープ I補キ - 546 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.3 g 食塩 3.0 g	ご飯 グリルチキン胡麻ソース サラダ マカロニサラダ 切干大根のサラダ 味噌汁 I補キ - 714 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 33.5 g 食塩 3.6 g
夕食				

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

8月 週間献立予定表

2024年8月19日 (月) ~ 2024年8月24日 (土)

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	ご飯 ベーコン&エッグ サラダ もやし胡麻和え じゃがいもカレー煮込み 味噌汁	セルフバーガー (ベーコン) サラダ 青菜のフレンチ和え かぼちゃの大学芋風 コンソメスープ	ご飯 厚焼玉子 サラダ ひじきサラダ かぼちゃサラダ 味噌汁	セルフバーガー (肉団子) サラダ バター醤油ソテー 切干大根のサラダ コンソメスープ	ご飯 チキンナゲット サラダ ほうれん草とコーンのソテー ポテトサラダ 味噌汁	セルフバーガー (ハンバーグ) サラダ かぼちゃと枝豆のサラダ 切干大根の洋風煮 コンソメスープ
	I補 [※] - 495 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 15.4 g 食塩 4.1 g	I補 [※] - 493 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.6 g 食塩 2.6 g	I補 [※] - 446 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.2 g 食塩 3.7 g	I補 [※] - 430 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 15.0 g 食塩 3.1 g	I補 [※] - 574 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 25.2 g 食塩 3.4 g	I補 [※] - 548 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 19.7 g 食塩 3.2 g
	ご飯 ポークジンジャー サラダ ブロッコリーのサラダ すまし汁 デザート	ご飯 豚肉のポン酢かけ サラダ 大学芋 海藻サラダ 味噌汁	♪ご当地丼の日♪ ☆お好み焼き風カツ丼(大阪) サラダ えんどうのペペロン炒め じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁	ご飯 鶏天さっぱり葱ソースかけ サラダ 金平ごぼう 小松菜のツナ和え すまし汁	チキンカレー 白身フライ サラダ 福神漬 デザート わかめスープ	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め サラダ ブロッコリーのマヨ炒め キャベツのポン酢あえ 中華風春雨スープ
I補 [※] - 521 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 19.5 g 食塩 3.0 g	I補 [※] - 626 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 26.7 g 食塩 3.4 g	I補 [※] - 880 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 34.4 g 食塩 5.3 g	I補 [※] - 516 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.7 g 食塩 3.2 g	I補 [※] - 802 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 28.0 g 食塩 5.5 g	I補 [※] - 642 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 31.0 g 食塩 3.7 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。


8月

週間献立予定表


2024年8月26日 (月) ~ 2024年8月31日 (土)

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	ご飯 焼きハム サラダ ブロッコリーのゴマ和え えんどうのガーリックソテー 味噌汁	セルフバーガー (ベーコン) サラダ キャベツおかか和え さつま芋レモン煮 クリームスープ	ご飯 チキンナゲット サラダ ひじきサラダ 小松菜のドレ和え 味噌汁	セルフバーガー (オムレツ) サラダ チンゲン菜塩こぶ和え ツナのカレーソテー コンソメスープ	ご飯 カリカリベーコン サラダ ポテトサラダ ひじき煮 味噌汁	セルフバーガー (ウインナー) サラダ れんこんサラダ スナップエンドウの中華炒め コンソメスープ
	I補 ^キ - 355 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 5.0 g 食塩 4.1 g	I補 ^キ - 539 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 17.2 g 食塩 3.8 g	I補 ^キ - 486 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.9 g 食塩 3.6 g	I補 ^キ - 431 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.0 g 食塩 3.7 g	I補 ^キ - 463 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.5 g 食塩 2.2 g	I補 ^キ - 499 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 24.7 g 食塩 3.9 g
				◇肉の日メニュー◇		
夕食	ご飯 照マヨハンバーグ 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 ひじき煮 ごぼうのごまドレ和え すまし汁	ご飯 からしマヨチキン サラダ もやしの中華炒め 切干大根の煮物 味噌汁	ご飯 ★ミックスグリル サラダ キャベツとカニカマのサラダ カリフラワーのソテー 味噌汁	ハヤシライス チキンナゲット シーザーサラダ サラダ わかめスープ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め サラダ カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜の生姜和え 中華スープ
	I補 ^キ - 597 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.8 g 食塩 4.5 g	I補 ^キ - 594 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.6 g 食塩 3.4 g	I補 ^キ - 588 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 22.0 g 食塩 4.7 g	I補 ^キ - 697 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 32.2 g 食塩 4.5 g	I補 ^キ - 825 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 36.6 g 食塩 5.7 g	I補 ^キ - 476 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.5 g 食塩 3.1 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