



# 7月 週間献立予定表

2024年7月8日(月)～2024年7月13日(土)

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	ご飯 肉団子のケチャップ煮 サラダ コールスローサラダ 和風スパゲティ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 サラダ ハム野菜ソテー 焼売 味噌汁	ご飯 つくね サラダ 切干大根炒め煮 ゴボウサラダ 味噌汁	セルフバーガー サラダ もやしの中華和え 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	ご飯 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 コンソメスープ
	I補 <sup>キ</sup> - 806 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 12.8 g 食塩 3.3 g	I補 <sup>キ</sup> - 804 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 13.0 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>キ</sup> - 772 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 15.4 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>キ</sup> - 509 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 9.3 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>キ</sup> - 676 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>キ</sup> - 723 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.4 g 食塩 1.8 g
夕食	ご飯 肉じゃが サラダ ポテトのソテー 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	ご飯 豚肉の生姜焼き サラダ ポテトサラダ すまし汁 デザート	ご飯 鶏肉のマスタード焼き サラダ 餃子 蓮根ソテー 味噌汁	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	ご飯 鶏の黒こしょう焼き サラダ 金平ごぼう もやしの梅肉和え すまし汁
	I補 <sup>キ</sup> - 916 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 19.7 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>キ</sup> - 843 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 16.9 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>キ</sup> - 942 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 28.2 g 食塩 2.7 g	I補 <sup>キ</sup> - 969 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 29.2 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>キ</sup> - 1049 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 29.6 g 食塩 5.7 g	I補 <sup>キ</sup> - 867 kcal 蛋白質 31.3 g 脂質 23.7 g 食塩 3.5 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


2024年7月16日 (火)～2024年7月20日(土)

		火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	 	セルフバーガー サラダ マカロニサラダ いんげんのドレ和え コンソメスープ	ご飯 ジャーマンポテト サラダ えんどうのイタリアン和え デザート 味噌汁	ご飯 がんもの煮物  サラダ 小松菜の梅和え 納豆 味噌汁	ご飯 肉団子のケチャップ煮 サラダ オニオンサラダ 青菜の和えもの 味噌汁	セルフバーガー サラダ 温野菜サラダ 洋風煮 中華スープ
		I補 <sup>※</sup> - 598 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 20.1 g 食塩 5.1 g	I補 <sup>※</sup> - 787 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 11.9 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>※</sup> - 742 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 12.0 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>※</sup> - 735 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.9 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>※</sup> - 499 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩 3.2 g
夕食		ご飯 プルコギ風  サラダ 蓮根醤油炒め わかめスープ デザート	◆ご当地丼の日◆ ☆丼 <sup>※</sup> 丼 <sup>※</sup> ごぼう丼(山口県) サラダ こんにゃくの金平 ツナサラダ 味噌汁	ご飯 チキンムニエル サラダ ドレッシング和え もやしとニンニクの芽のソテー 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌炒め サラダ 春雨とわかめの和え物 中華煮 すまし汁	ご飯 グリルチキントマトソースかけ サラダ  小松菜の煮浸し ガーリックパスタ コンソメスープ
		I補 <sup>※</sup> - 864 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 19.5 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>※</sup> - 1062 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 33.7 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>※</sup> - 876 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 21.2 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>※</sup> - 907 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.0 g 食塩 5.8 g	I補 <sup>※</sup> - 896 kcal 蛋白質 33.5 g 脂質 20.2 g 食塩 2.3 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7月22日(月)~2024年7月27日(土)

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	ご飯 焼きハム サラダ 和風サラダ 納豆 味噌汁	ご飯 肉団子甘辛煮 サラダ 野菜サラダ 切干ドレッシングサラダ 味噌汁	セルフバーガー サラダ レンコンサラダ キャベツカレーソテー わかめスープ	ご飯 ハンバーグ  サラダ スナップえんどうのソテー オーロラサラダ 味噌汁	ご飯 ウィンナー サラダ 和風スパゲティ もやしの辛子酢和え 味噌汁	ご飯 がんもの煮物 サラダ れんこんソテー チンゲン菜のおかか和え 味噌汁
	I補 <sup>※</sup> - 659 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 6.1 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>※</sup> - 733 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.8 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>※</sup> - 590 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 22.0 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>※</sup> - 803 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.5 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>※</sup> - 769 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.8 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>※</sup> - 801 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 17.4 g 食塩 4.0 g
	夕食	ハヤシライス サラダ  のり塩ポテト 大根マヨサラダ デザート わかめスープ	ご飯 チキンマヨネーズ焼き サラダ もやしのナムル フレンチサラダ 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ サラダ 青菜のおひたし いんげんのピリ辛和え 味噌汁	ご飯 魚のねぎ味噌焼き サラダ 小松菜ベーコン炒め チンゲン菜の中華炒め すまし汁	ご飯 鶏肉の梅だれ サラダ 揚げ出し豆腐 大根コールスローサラダ すまし汁
I補 <sup>※</sup> - 991 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 31.1 g 食塩 5.9 g		I補 <sup>※</sup> - 883 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 24.8 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>※</sup> - 1025 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 34.9 g 食塩 4.1 g	I補 <sup>※</sup> - 660 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 5.3 g 食塩 2.8 g	I補 <sup>※</sup> - 946 kcal 蛋白質 33.1 g 脂質 29.7 g 食塩 4.5 g	I補 <sup>※</sup> - 824 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.2 g 食塩 2.6 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

7月 週間献立予定表

2024年7月29日(月) ~ 2024年7月31日(水)

	月 29	火 30	水 31	
朝食	ご飯 豚のバーベキューソース サラダ 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 野菜炒め サラダ ツナ豆腐 海藻と大根のサラダ 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	
	I補* - 873 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 17.7 g 食塩 5.7 g	I補* - 694 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 8.6 g 食塩 4.7 g	I補* - 441 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 9.7 g 食塩 3.1 g	
	◇肉の日◇			
夕食	ご飯 ☆肉二種盛り サラダ 和風スパゲティ コンソメスープ デザート	ご飯 鶏磯部揚げ サラダ 茄子煮びたし ポテトサラダ すまし汁	台湾丼 サラダ 金平レンコン デザート 味噌汁	
	I補* - 1202 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 44.0 g 食塩 4.4 g	I補* - 935 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 26.0 g 食塩 2.9 g	I補* - 633 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 18.7 g 食塩 3.7 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