

4月 週間献立予定表

2024年4月1日(月)～2024年4月6日(土)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食	ご飯 高野豆腐煮物 サラダ 南瓜のゴマサラダ アスパラソテー 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト サラダ 青菜のお浸し ブロッコリーのごまネーズ和え 味噌汁	ご飯 野菜炒め サラダ カリフラワーのイタリアン和え 納豆 味噌汁	セルフバーガー サラダ のり塩ポテト マカロニサラダ コンソメスープ	ご飯 がんもの煮物 サラダ れんこん中華炒め パンプキンサラダ 味噌汁	ご飯 焼きハム サラダ ひじき煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁
	I補 ⁺ - 740 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.1 g 食塩 3.0 g	I補 ⁺ - 836 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 20.7 g 食塩 3.7 g	I補 ⁺ - 744 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.3 g 食塩 2.3 g	I補 ⁺ - 554 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 25.8 g 食塩 3.5 g	I補 ⁺ - 772 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.3 g 食塩 3.4 g	I補 ⁺ - 632 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 4.5 g 食塩 3.7 g
	♪お祝いメニュー♪			*春のメニュー*		
	☆ちらし寿司 鶏の唐揚げ サラダ にんじん和えもの 味噌汁 ☆お祝いケーキ	ご飯 かき揚げ 天つゆ えんどうのガーリックソテー キャベツの酢の物 味噌汁 サラダ	ご飯 照マヨハンバーグ サラダ ごぼう炒め わかめスープ デザート	ご飯 鯖の塩焼き サラダ ☆菜の花のごま和え ☆たけのこの土佐煮 すまし汁	ご飯 鶏の山賊焼き サラダ 切干大根のサラダ わかめスープ デザート	ご飯 肉じゃが サラダ たらこスパゲッティ ブロッコリー中華和え 味噌汁
	I補 ⁺ - 1051 kcal 蛋白質 34.2 g 脂質 34.3 g 食塩 3.6 g	I補 ⁺ - 879 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 23.1 g 食塩 4.4 g	I補 ⁺ - 901 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 21.9 g 食塩 4.2 g	I補 ⁺ - 742 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 12.2 g 食塩 1.7 g	I補 ⁺ - 906 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 24.4 g 食塩 3.4 g	I補 ⁺ - 908 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 17.0 g 食塩 3.5 g

夕食

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。ご了承の程よろしくお願ひいたします。株式会社シーアンドシー

4月 週間献立予定表

2024年4月7日(日) ~ 2024年4月13日(土)

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	セルフバーガー	ご飯	セルフバーガー
	肉団子のケチャップ煮	高野豆腐煮物	つくね	サラダ	ししゃも	サラダ
	サラダ	サラダ	サラダ	温野菜サラダ	サラダ	高菜スパゲッティ
	えんどうのドレ和え	ハム野菜ソテー	切干大根炒め煮	えんどうガーリックソテー	野菜炒め	カリフラワーと人参のサラダ
	和風スパゲティ	焼売	ゴボウサラダ	コンソメスープ	いんげんサラダ	コンソメスープ
	味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	
	I補 ⁺ - 803 kcal 蛋白質 20.3 g	I補 ⁺ - 780 kcal 蛋白質 26.6 g	I補 ⁺ - 765 kcal 蛋白質 18.2 g	I補 ⁺ - 635 kcal 蛋白質 16.5 g	I補 ⁺ - 678 kcal 蛋白質 19.1 g	I補 ⁺ - 493 kcal 蛋白質 15.6 g
	脂質 11.8 g 食塩 3.3 g	脂質 11.5 g 食塩 4.6 g	脂質 15.5 g 食塩 3.9 g	脂質 24.9 g 食塩 3.9 g	脂質 9.9 g 食塩 2.9 g	脂質 19.9 g 食塩 2.9 g
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯
	トンカツ	和風ハンバーグ	豚肉の生姜焼き	鶏肉のマスタード焼き	コロケ	鶏の黒こしょう焼き
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	ポテトのソテー	ポパイソテー	ポテトサラダ	餃子	福神漬	金平ごぼう
	小松菜の煮浸し	カリフラワーサラダ	すまし汁	蓮根ソテー	デザート	もやしの梅肉和え
	わかめスープ	中華風春雨スープ	デザート	味噌汁		すまし汁
	I補 ⁺ - 1053 kcal 蛋白質 26.6 g	I補 ⁺ - 848 kcal 蛋白質 25.2 g	I補 ⁺ - 935 kcal 蛋白質 25.8 g	I補 ⁺ - 971 kcal 蛋白質 35.1 g	I補 ⁺ - 1043 kcal 蛋白質 22.9 g	I補 ⁺ - 869 kcal 蛋白質 32.5 g
	脂質 30.5 g 食塩 4.9 g	脂質 17.1 g 食塩 3.9 g	脂質 28.3 g 食塩 2.7 g	脂質 29.4 g 食塩 3.2 g	脂質 29.5 g 食塩 4.3 g	脂質 23.9 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。ご了承の程よろしくお願ひいたします。 株式会社シーアンドシー



週間献立予定表



2024年4月14日(日)～2024年4月20日(土)

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	ご飯	セルフバーガー	ご飯	ご飯	ご飯	セルフバーガー
	サバの塩焼き	サラダ	ジャーマンポテト	がんもの煮物	お好み風ハンバーグ	サラダ
	サラダ	マカロニサラダ	サラダ	サラダ	付合せ	温野菜サラダ
	ごぼうサラダ	野菜ソテー	えんどうのイタリアン和え	小松菜の梅和え	れんこんサラダ	洋風煮
	いんげんのピーナッツ和え	コンソメスープ	デザート	納豆	青菜としめじの醤油和え	中華スープ
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	I補 [※] - 818 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 18.6 g 食塩 3.6 g	I補 [※] - 617 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 23.2 g 食塩 4.5 g	I補 [※] - 780 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 12.0 g 食塩 3.2 g	I補 [※] - 735 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.1 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 803 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g	I補 [※] - 450 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 13.3 g 食塩 3.0 g
夕食	ご飯	ご飯	◇ご当地丼の日◇	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の甘辛和え	プルコギ風	☆味噌バター豚丼(北海道)	チキンムニエル	豚肉の味噌炒め	グリルチキントマトソースかけ
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	ポテトのチーズソテー	蓮根醤油炒め	こんにゃくの金平	ドレッシング和え	春雨とわかめの和え物	菜の花の煮浸し
	大根甘酢和え	わかめスープ	カリフラワーとツナのサラダ	もやしとニンニクの芽のソテー	中華煮	ガーリックパスタ
	味噌汁	デザート	味噌汁	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ
	I補 [※] - 829 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 11.5 g 食塩 3.8 g	I補 [※] - 866 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 19.7 g 食塩 3.2 g	I補 [※] - 934 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 26.9 g 食塩 3.5 g	I補 [※] - 902 kcal 蛋白質 33.9 g 脂質 23.9 g 食塩 2.8 g	I補 [※] - 909 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 19.2 g 食塩 5.8 g	I補 [※] - 903 kcal 蛋白質 36.0 g 脂質 20.4 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。ご了承の程よろしくお願ひいたします。 株式会社シーアンドシー

4月 週間献立予定表

2024年4月21日(日) ~ 2024年4月27日(土)

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	ご飯	ご飯	セルフバーガー	ご飯	ご飯	ご飯
	焼きハム	肉団子甘辛煮	サラダ	ハンバーグ	ウインナー	がんもの煮物
	サラダ	サラダ	カリフラワーのドレ和え	サラダ	サラダ	サラダ
	いんげんの和風和え	ブロッコリーの中華風炒め	キャベツカレーソテー	スナップえんどうのソテー	和風スパゲティ	れんこんソテー
	納豆	切干ドレッシングサラダ	わかめスープ	マカロニのオーロラサラダ	もやしと青菜の辛子酢和え	チンゲン菜のおかか和え
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁
	I補† - 676 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 7.2 g 食塩 3.5 g	I補† - 789 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.1 g 食塩 3.9 g	I補† - 568 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 21.9 g 食塩 3.9 g	I補† - 794 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.6 g 食塩 4.0 g	I補† - 769 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.0 g 食塩 3.2 g	I補† - 803 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.6 g 食塩 4.0 g
夕食	ハヤシライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	サラダ	チキンマヨネーズ焼き	鶏の唐揚げ	魚のねぎ味噌焼き	鶏肉の梅だれ	塩たれ豚 
	のり塩ポテト	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	大根マヨサラダ	もやしのナムル	青菜のおひたし	小松菜ベーコン炒め	揚げ出し豆腐	ピーマンの炒め煮
	デザート	かぼちゃの大学芋風	いんげんのピリ辛和え	ブロッコリーの醤油和え	大根コールスローサラダ	すまし汁
		味噌汁	味噌汁	すまし汁	すまし汁	デザート
	I補† - 985 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 31.0 g 食塩 4.5 g	I補† - 987 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 31.2 g 食塩 3.6 g	I補† - 1017 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 35.0 g 食塩 4.1 g	I補† - 659 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 4.5 g 食塩 2.9 g	I補† - 948 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 29.9 g 食塩 4.5 g	I補† - 826 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 21.4 g 食塩 2.6 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。ご了承の程よろしくお願ひいたします。



週間献立予定表



2024年4月28日 (日) ~ 2024年4月30日 (火)

		火 30			
朝食		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			
		エネルギー - 693 kcal 蛋白質 17.6 g			
		脂質 8.3 g 食塩 4.7 g			
		♪肉の日♪			
夕食		ご飯			
		☆ミックスプレート			
		サラダ			
		和風きのこスパゲティ			
		コンソメスープ			
		デザート			
		エネルギー - 1055 kcal 蛋白質 36.7 g			
		脂質 27.0 g 食塩 4.7 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。ご了承の程よろしくお願いいたします。株式会社シーアンドシー