


12月

週間献立予定表


2024年12月2日(月)～2024年12月7日(土)

		月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	食パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ロールパン
	ベーコンエッグ	鶏つくね照り焼き	肉野菜炒め	焼売	ハンバーグ	ハンバーグ	チキンナゲット
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ
	小松菜のナムル	マカロニサラダ	ポテトサラダ	ちくわのカレーマヨサラダ	ツナサラダ	ツナサラダ	ごぼうサラダ
	じゃが芋コンソメ煮	ほうれん草のソテー	スナップエンドウのドレ和え	納豆	かぼちゃの洋風煮	かぼちゃの洋風煮	小松菜ドレ和え
	わかめスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
		I栄養 - 353 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 14.1 g 食塩 3.8 g	I栄養 - 853 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.2 g 食塩 4.3 g	I栄養 - 917 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 22.4 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 866 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.8 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 834 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 13.8 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 559 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 24.1 g 食塩 3.2 g
夕食	ご飯	ご飯	◆ご当地丼の日◆	ご飯	ポークカレー	ポークカレー	ご飯
	魚のチーズパン粉焼き	麻婆豆腐	☆とんちゃん丼(滋賀県)	鶏の明太マヨチーズ焼き	メンチカツ	メンチカツ	天ぷら盛り合わせ
	サラダ	サラダ	ピーマン肉詰フライ	サラダ	サラダ	サラダ	天つゆ
	ブロッコリーサラダ	焼き餃子	サラダ	フライドポテト	ごぼう煮	ごぼう煮	サラダ
	金平れんこん	青菜のナムル	すまし汁	もやしガーリック炒め	福神漬け	福神漬け	もやしの梅和え
	味噌汁	中華スープ	デザート	味噌汁			味噌汁
		I栄養 - 873 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 14.7 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 982 kcal 蛋白質 34.3 g 脂質 24.5 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 1166 kcal 蛋白質 66.4 g 脂質 32.5 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 1160 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 42.0 g 食塩 3.6 g	I栄養 - 1153 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 35.0 g 食塩 5.4 g	I栄養 - 952 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 22.9 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12月9日(月)～2024年12月14日(土)

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
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* - 831 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.8 g 食塩 3.2 g	I栄養* - 569 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 13.5 g 食塩 3.8 g	I栄養* - 760 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 9.8 g 食塩 2.8 g	I栄養* - 745 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 5.6 g 食塩 3.7 g	I栄養* - 844 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g	I栄養* - 546 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 21.6 g 食塩 3.4 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	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* - 885 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.5 g 食塩 3.3 g	I栄養* - 1339 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 48.7 g 食塩 4.7 g	I栄養* - 952 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.4 g 食塩 4.2 g	I栄養* - 1015 kcal 蛋白質 24.0 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


12月

週間献立予定表


2024年12月16日(月)~2024年12月21日(土)

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ご飯	ロールパン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	厚揚げそぼろあん	ポイルウインナー	肉団子のケチャップ煮	野菜炒め	サバの塩焼き	厚揚げの塩たれ炒め
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	春雨中華サラダ
	ブロッコリーの和風和え	いんげんのマスタード和え	チンゲン菜のマスタード和え	ほうれん草のおろし和え	もやしの胡麻和え	サラダ
	納豆	もやしの中華和え	スナップエンドウソテー	パンプキンサラダ	納豆	味噌汁
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	デザート
	I栄養 - 850 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 15.3 g 食塩 3.0 g	I栄養 - 553 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 28.2 g 食塩 4.7 g	I栄養 - 873 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩 3.8 g	I栄養 - 873 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 16.5 g 食塩 4.3 g	I栄養 - 844 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 15.6 g 食塩 2.3 g	I栄養 - 867 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.5 g
夕食	ご飯	ご飯	ソースカツ丼	ご飯	ちゃんぽん風ラーメン	ご飯
	豚肉のバーベキューソース	バジルチキン	サラダ	ハンバーグ きのこソース	春巻き	豚肉のごま風味炒め
	サラダ	サラダ	大根甘酢和え	サラダ	サラダ	サラダ
	マカロニサラダ	なすピリ辛炒め	味噌汁	ちくわのツナマヨサラダ	わかめご飯	ブロッコリーソテー
	なすの煮浸し	里芋おかか煮	デザート	わかめスープ	デザート	ごぼうサラダ
	味噌汁	味噌汁				すまし汁
	I栄養 - 1090 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 31.6 g 食塩 5.3 g	I栄養 - 1039 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 29.8 g 食塩 3.8 g	I栄養 - 1059 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 25.0 g 食塩 4.1 g	I栄養 - 963 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 25.6 g 食塩 3.7 g	I栄養 - 1178 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 37.9 g 食塩 7.5 g	I栄養 - 945 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 25.4 g 食塩 2.7 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

2024年12月23日(月)～2024年12月28日(土)

		月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	
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	切干大根サラダ	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	納豆	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	すまし汁	すまし汁	わかめスープ	
	I礼状* - 469 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.5 g 食塩 3.9 g	I礼状* - 907 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 24.5 g 食塩 2.1 g	I礼状* - 788 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.5 g 食塩 3.8 g	I礼状* - 839 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 12.7 g 食塩 2.7 g	I礼状* - 823 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.5 g 食塩 1.9 g	I礼状* - 551 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 23.4 g 食塩 3.5 g		
夕食	ご飯	ひき肉カレー	☆クリスマスメニュー☆		ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏肉の磯辺揚げ	アジフライ	ご飯	☆フライドチキン	鯖のゴマ焼き	豚肉のマスタードソテー	ご飯	
	サラダ	サラダ	付合せ	オニオンリング	サラダ	サラダ	サラダ	
	ビーフソテー	福神漬	オニオンリング	オニオンリング	白菜のコールスローサラダ	なす中華和え	なす中華和え	
	カリフラワーのツナマヨサラダ	デザート	ポテトサラダ	ポテトサラダ	いんげんのゴマ和え	れんこんサラダ	れんこんサラダ	
	味噌汁	味噌汁	☆かぼちゃクリームスープ	☆かぼちゃクリームスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	I礼状* - 1066 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 31.8 g 食塩 3.3 g	I礼状* - 1074 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 27.9 g 食塩 5.6 g	I礼状* - 1514 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 71.0 g 食塩 2.7 g	I礼状* - 928 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 22.1 g 食塩 3.7 g	I礼状* - 1084 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 32.0 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。ご了承くださいませ。 株式会社シーアンドシー