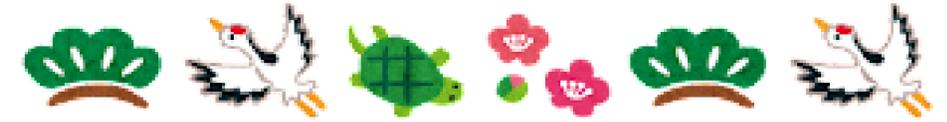


# 週間献立表



女子寮

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
朝食	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">あけまして おめでとう ございます</p> <p style="text-align: center; font-size: 4em; font-weight: bold;">2023</p>				ご飯 高野豆腐の卵とし 金平ごぼう 味噌汁 朝カレー	パン ジャム ス克蘭ブルエッグ スープ 朝カレー	ご飯 ウィンナーと野菜のソテー 納豆 味噌汁 朝カレー	ご飯 ししゃも いんげんソテー 味噌汁 朝カレー
					I補給 - 728 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 15.7 g 食塩 4.9 g	I補給 - 392 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.6 g 食塩 3.1 g	I補給 - 687 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 16.0 g 食塩 3.9 g	I補給 - 663 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.6 g 食塩 3.9 g
昼食					ご飯 おろしハンバーグ 南瓜の煮物 わかめスープ	<b>お正月メニュー</b> 赤飯 魚の味噌マヨ焼き 白菜と油揚げのお浸し 雑煮風	ご飯 豚肉高菜炒め 小松菜の磯和え 味噌汁	ご飯 鶏の甘酢あん 大根ナムル 中華スープ
					I補給 - 750 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 15.2 g 食塩 4.9 g	I補給 - 661 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 7.7 g 食塩 3.9 g	I補給 - 718 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 18.5 g 食塩 2.8 g	I補給 - 837 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 25.7 g 食塩 2.3 g
夕食					ご飯 アジフライ タルタルソース ポテトとベーコンのソテー すまし汁	豚丼 春雨さっぱりサラダ 味噌汁	ご飯 チキンカツ スパゲティサラダ すまし汁	ご飯 豚肉と里芋のうま煮 ブロッコリーピーナッツ和え かきたま汁
					I補給 - 904 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 27.2 g 食塩 3.0 g	I補給 - 826 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 19.2 g 食塩 3.7 g	I補給 - 871 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 27.0 g 食塩 4.4 g	I補給 - 786 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 21.9 g 食塩 2.0 g

九州ルーテル学院 寮/常食

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー



# 週間献立表



女子寮

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	ご飯 肉団子甘辛煮 小松菜のツナマヨ和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ボイルウインナー オクラごま和え 味噌汁 朝カレー 	パン ジャム ハムスクランブルエッグ スープ 朝カレー	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーバター醤油炒め 味噌汁 朝カレー	パン ジャム ミートオムレツ スープ 朝カレー	ご飯 厚揚げの塩たれ焼き 納豆 味噌汁 朝カレー 	ご飯 中華あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリー錦糸和え 味噌汁 朝カレー
	I補 <sup>*</sup> - 771 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.0 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>*</sup> - 747 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.9 g 食塩 4.3 g	I補 <sup>*</sup> - 408 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.2 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>*</sup> - 743 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 食塩 5.0 g	I補 <sup>*</sup> - 398 kcal 蛋白質 14 g 脂質 11.2 g 食塩 3 g	I補 <sup>*</sup> - 707 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 17.0 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 690 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.4 g 食塩 5.1 g
昼食	ご飯 ブルコギポーク もやしのみんチ和え 味噌汁	ご飯 チキンと大豆のトマトソース煮 大根サラダ マカロニスープ	ご飯 豚肉ピリ辛炒め チンゲン菜のピーナツ和え 中華風春雨スープ	ご飯 チキンピカタ  海藻サラダ すまし汁	ご飯 豚肉スタミナ炒め 野菜コロッケ すまし汁	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯  鯖の竜田揚げ ひじきの炒め煮 味噌汁
	I補 <sup>*</sup> - 754 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.0 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>*</sup> - 792 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 21.5 g 食塩 2.1 g	I補 <sup>*</sup> - 735 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.2 g 食塩 2.3 g	I補 <sup>*</sup> - 842 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 25.1 g 食塩 2.7 g	I補 <sup>*</sup> - 835 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>*</sup> - 877 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 32.3 g 食塩 1.9 g	I補 <sup>*</sup> - 795 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 24.3 g 食塩 3.5 g
夕食	<b>【カレーの日】</b> 特製カレー 肉コロッケ コーンサラダ 福神漬け  デザート	三色そばろ丼 茄子おろしポン酢 すまし汁	ご飯 ハンバーグ デミグラスソース シーザーサラダ トマト入りコンソメスープ	ご飯 魚の香味ソース いんげんじゃこ炒め わかめスープ	天丼 春菊のおかか和え 味噌汁 	菜飯 あんかけ焼きそば 揚げ餃子 わかめスープ	ご飯 鶏の梅味噌焼き かぼちゃと豆のサラダ すまし汁
	I補 <sup>*</sup> - 1309 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 49.3 g 食塩 8.0 g	I補 <sup>*</sup> - 877 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 25.2 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>*</sup> - 760 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 19.8 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 589 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 7.2 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>*</sup> - 866 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 22.3 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 858 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 28.8 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>*</sup> - 912 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 31.8 g 食塩 2.9 g

九州ルーテル学院 寮/常食

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー



# 週間献立表



女子寮

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ご飯 ウインナーソテー 小松菜の辛子和え 味噌汁 朝カレー 	ご飯 高野豆腐の煮物 ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 肉団子甘辛煮 花野菜サラダ 味噌汁 朝カレー	パン ジャム スクランブルエッグ スープ 朝カレー	ご飯 ハム野菜ソテー 納豆  味噌汁 朝カレー	パン ジャム ほうれん草とコーンソテー スープ 朝カレー	ご飯 ハンバーグ キャベツソテー 味噌汁 朝カレー
	I補 <sup>+</sup> - 745 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 22.8 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>+</sup> - 689 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.3 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>+</sup> - 726 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.5 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>+</sup> - 436 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.1 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>+</sup> - 648 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.6 g 食塩 4.1 g	I補 <sup>+</sup> - 401 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>+</sup> - 714 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 15.2 g 食塩 4.7 g
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻焼き きのこのレモン風味ソテー 味噌汁	ピラフ イタリアンハンバーグ かぼちゃとさつまいものサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉しぐれ煮 キャベツチーズサラダ 春雨スープ デザート 	ご飯 鯖の味噌煮 茄子そぼろあん すまし汁	ご飯 ガリバタチキン オクラポン酢 マカロニスープ	ご飯 梅マヨ豚しゃぶ ブロッコリー和え物 味噌汁	ご飯 白身フライ チンゲン菜の梅ポン酢和え すまし汁
	I補 <sup>+</sup> - 849 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 28.2 g 食塩 2.6 g	I補 <sup>+</sup> - 875 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 28.4 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>+</sup> - 775 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.0 g	I補 <sup>+</sup> - 768 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 23.7 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>+</sup> - 1052 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 46.3 g 食塩 2.5 g	I補 <sup>+</sup> - 782 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 24.9 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>+</sup> - 723 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 14.3 g 食塩 4.6 g
夕食	ポークカレー ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ 福神漬け	親子丼 筍といんげんの炒め物 味噌汁 	ご飯 魚の香味パン粉焼き 小松菜炒め煮 味噌汁	ご飯 グリルチキン胡麻ソース れんこんピリ辛煮 すまし汁	ソースカツ丼 大根のカラフルサラダ 赤だしの味噌汁	ご飯  鶏の照焼き ポテトの味噌炒め かきたま汁	ご飯 焼肉風炒め スパゲティサラダ わかめスープ
	I補 <sup>+</sup> - 1046 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 34.8 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>+</sup> - 860 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 22.0 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>+</sup> - 640 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.8 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>+</sup> - 860 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 29.4 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>+</sup> - 872 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 21.2 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>+</sup> - 888 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 27.2 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>+</sup> - 782 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 24.5 g 食塩 2.8 g

九州ルーテル学院 寮/常食

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー



# 週間献立表



女子寮

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	ご飯 ボイルウインナー ごぼうサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 朝カレー 	パン ジャム 肉団子甘辛煮 スープ 朝カレー	ご飯 厚焼き玉子 納豆 味噌汁 朝カレー 	ご飯 がんも煮 小松菜のお浸し 味噌汁 朝カレー	パン ジャム ハンバーグ スープ 朝カレー 	ご飯 オムレツ じゃが芋とピーマンの甘辛炒め 味噌汁 朝カレー
	I補† - 787 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 25.0 g 食塩 4.2 g	I補† - 683 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.3 g 食塩 4.7 g	I補† - 466 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 19.4 g 食塩 3.7 g	I補† - 686 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 14.9 g 食塩 3.7 g	I補† - 732 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.2 g 食塩 5.1 g	I補† - 473 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 21.6 g 食塩 3.3 g	I補† - 842 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 23.9 g 食塩 4.4 g
昼食	ご飯 塩たれ豚 金平れんこん 味噌汁	ご飯 焼き魚のケチャップソースかけ カリフラワーツナ和え コンソメスープ	ご飯 チキン生姜醤油焼き いんげんゴママヨ和え わかめスープ	炊込みご飯 豚と茄子のさっぱり炒め ひじきと水菜のサラダ 味噌汁	ご飯 鶏クリーム煮 南瓜バターソテー コンソメスープ	ご飯 白身フライ&アジフライ 切干大根の酢の物 すまし汁	ご飯 豚と白菜の旨塩炒め ちくわ煮 味噌汁
	I補† - 760 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 20.1 g 食塩 3.1 g	I補† - 584 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 5.0 g 食塩 2.2 g	I補† - 893 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 34.7 g 食塩 3.3 g	I補† - 826 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 26.8 g 食塩 6.1 g	I補† - 869 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 29.6 g 食塩 1.9 g	I補† - 799 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 20.9 g 食塩 2.6 g	I補† - 766 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 19.4 g 食塩 5.2 g
夕食	チキンカレー オニポテフライ 野菜サラダ 福神漬け 	<b>ご当地メニュー</b> ★焼豚玉子飯（愛媛県） オクラの生姜和え 味噌汁 デザート	ご飯 牛肉豆腐 野菜コロッケ 味噌汁	ご飯 九州唐揚げ ハム野菜ソテー 中華スープ	青椒肉絲丼 豆サラダ 春雨スープ 	ご飯 鶏肉の梅だれ もやしのナムル 味噌汁	ご飯 揚げ鯖のトマトソースかけ いんげんピーナツマヨ和え コンソメスープ
	I補† - 1182 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 45.5 g 食塩 4.3 g	I補† - 794 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 14.9 g 食塩 4.6 g	I補† - 867 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 27.2 g 食塩 2.8 g	I補† - 990 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 41.2 g 食塩 3.2 g	I補† - 931 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 31.0 g 食塩 3.0 g	I補† - 831 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 26.4 g 食塩 4.3 g	I補† - 730 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 18.8 g 食塩 1.8 g

九州ルーテル学院 寮/常食

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー



# 週間献立表



女子寮

	日 29	月 30	火 31	水	木	金	土								
朝食	ご飯 照り焼き肉団子 オクラのおかか和え 味噌汁 朝カレー	パン ジャム スクランブルエッグ コンソメスープ 朝カレー	ご飯 厚揚げのオイスター炒め マカロニサラダ 味噌汁 朝カレー												
	I杯* - 728 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.2 g 食塩 4.8 g	I杯* - 387 kcal 蛋白質 16 g 脂質 13.4 g 食塩 3.2 g	I杯* - 748 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 19.1 g 食塩 4.3 g												
昼食	<b>肉の日</b> ご飯 ★ミックスプレート フレンチサラダ コンソメスープ デザート	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ハムポテトサラダ かきたま汁 	ご飯 白身魚タルタル焼き いんげんのペペロンチーノ すまし汁												
	I杯* - 920 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 31.5 g 食塩 2.9 g	I杯* - 792 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 24.2 g 食塩 2.3 g	I杯* - 643 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 11.3 g 食塩 2.6 g												
夕食	茄子カレー コロッケ コーンサラダ 福神漬け 	甘辛牛丼キムチ乗せ 菜の花の錦糸和え わかめスープ	ご飯 鶏の山賊焼き ひじきサラダ 卵スープ												
	I杯* - 1075 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 38.2 g 食塩 4.4 g	I杯* - 843 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 23.0 g 食塩 3.6 g	I杯* - 999 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 41.5 g 食塩 3.4 g												

九州ルーテル学院 寮/常食

都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー