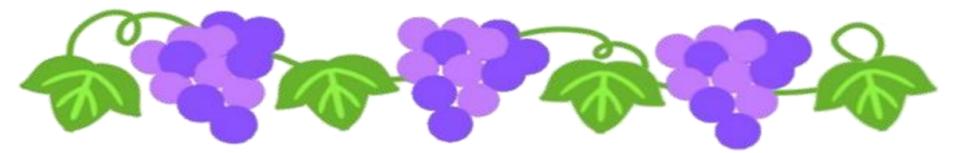


# 週間献立表

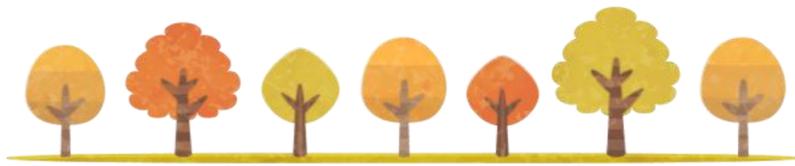


女子寮

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食		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	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草の煮浸し 味噌汁 朝カレー	ご飯 高野豆腐の煮物 ピーマンソテー 味噌汁 朝カレー	ご飯 野菜炒め 納豆 味噌汁 朝カレー	パン ジャム オムレツ コンソメスープ 朝カレー	
		I補† - 730 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.6 g 食塩 4.9 g	I補† - 687 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.0 g 食塩 4.9 g	I補† - 703 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.3 g 食塩 4.8 g	I補† - 701 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.4 g 食塩 4.2 g	I補† - 479 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.1 g 食塩 3.4 g	
昼食		ご飯 白身魚タルタル焼き 春雨さっぱりサラダ すまし汁	ご飯 チキンマリネ なすトマト煮 わかめスープ	ご飯 煮込みハンバーグ オクラサラダ コンソメスープ	ご飯 和風グリルチキン 白菜の磯和え 味噌汁	ご飯 豚にらもやし炒め 春雨の中華酢の物 わかめスープ	
		I補† - 666 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.8 g 食塩 3.0 g	I補† - 887 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 33.1 g 食塩 3.9 g	I補† - 813 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.1 g 食塩 3.6 g	I補† - 829 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 26.7 g 食塩 4.7 g	I補† - 741 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.0 g 食塩 2.6 g	
夕食		ご飯 鶏の山賊焼き ひじきサラダ 卵スープ	ご飯 シーフードフライ 五目金平 味噌汁	味噌豚カルビ丼 ごぼうと人参のピーナッツ和え すまし汁	ご飯 ささみフライ&メンチカツ 高菜スパゲッティ コンソメスープ	ご飯 鶏の明太マヨチーズ焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	
		I補† - 999 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 41.5 g 食塩 3.4 g	I補† - 814 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.0 g 食塩 3.8 g	I補† - 883 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 27.6 g 食塩 2.6 g	I補† - 833 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 21.4 g 食塩 2.8 g	I補† - 953 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 36.8 g 食塩 4.0 g	

九州ルーテル学院 寮/常食

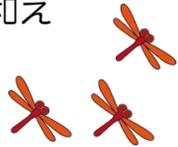
都合により献立内容を変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願い致します。株式会社シーアンドシー



# 週間献立表



女子寮

	日 6	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12
朝食	ご飯 肉団子甘辛煮 小松菜ごま和え 味噌汁 朝カレー 	ご飯 ししゃも ブロッコリーソテー 味噌汁 朝カレー	パン ジャム ハム入りスクランブルエッグ ミルクスープ 朝カレー	ご飯 目玉焼き なす中華和え 味噌汁 朝カレー 	パン ジャム ウインナーソテー コンソメスープ 朝カレー	ご飯 がんもの煮物 納豆 味噌汁 朝カレー	ご飯 中華あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 味噌汁 朝カレー 
	I補 <sup>*</sup> - 717 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.4 g 食塩 5.0 g	I補 <sup>*</sup> - 660 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.1 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>*</sup> - 487 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 23.9 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 730 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.9 g 食塩 4.5 g	I補 <sup>*</sup> - 433 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.2 g 食塩 5.1 g	I補 <sup>*</sup> - 751 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.4 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>*</sup> - 688 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.7 g 食塩 5.1 g
昼食	ご飯 鶏肉さっぱり焼き 大根サラダ かきたま汁	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 白菜の青じそサラダ 野菜スープ	ご飯 豚肉中華風炒め チンゲン菜のピーナツ和え 春雨スープ	ご飯 チキンのガパオ風 海藻サラダ かきたま汁	ご飯 タレカツ いんげんの白和え すまし汁	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き えんどうカレー風味ソテー わかめスープ	ご飯 豚肉スタミナ炒め なす田楽 中華スープ
	I補 <sup>*</sup> - 807 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 25.7 g 食塩 2.0 g	I補 <sup>*</sup> - 824 kcal 蛋白質 36.5 g 脂質 27.9 g 食塩 2.3 g	I補 <sup>*</sup> - 770 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.4 g 食塩 2.1 g	I補 <sup>*</sup> - 833 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 27.1 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>*</sup> - 992 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 26.7 g 食塩 8.9 g	I補 <sup>*</sup> - 855 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 29.9 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 805 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 26.7 g 食塩 1.9 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	塩たれ豚丼 さつまいもバター醤油煮 味噌汁	ゆかりご飯 きつねうどん かき揚げ 	ご飯 ハンバーグオニオンソース れんこんサラダ 味噌汁	<b>ご当地メニュー</b> ★チキン南蛮丼(宮崎県) ほうれん草の梅和え 味噌汁 デザート	ご飯 アジフライ タルタルソース もやしの中華和え 味噌汁	ご飯 グリルチキントマトソースかけ ごぼう青のり炒め コンソメスープ
	I補 <sup>*</sup> - 1272 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 50.9 g 食塩 8.1 g	I補 <sup>*</sup> - 870 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.3 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>*</sup> - 749 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.3 g 食塩 6.3 g	I補 <sup>*</sup> - 782 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 20.0 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>*</sup> - 1204 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 49.9 g 食塩 4.4 g	I補 <sup>*</sup> - 855 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 26.4 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 852 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 27.1 g 食塩 2.3 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 13	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19
朝食	ご飯 甘酢肉団子 チンゲン菜のナムル 味噌汁 朝カレー	ご飯 高野豆腐煮物 キャベツの昆布和え 味噌汁 朝カレー	パン ジャム ジャーマンポテト コンソメスープ 朝カレー	ご飯 スクランブルエッグ 牛蒡こんにゃく煮 味噌汁 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 ボイルウインナー 野菜スープ 朝カレー	ご飯 チキンナゲット いんげんツナ和え 味噌汁 朝カレー
	I補 <sup>*</sup> - 727 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.3 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>*</sup> - 670 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.0 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>*</sup> - 433 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 16.7 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>*</sup> - 709 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 15.1 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>*</sup> - 650 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.4 g 食塩 4.5 g	I補 <sup>*</sup> - 523 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 25.9 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 740 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.8 g 食塩 4.3 g
昼食	ご飯 チキンパン粉焼き コールスロー 卵スープ	ご飯 豚肉のバーベキューソース いんげんソテー ガーリック風味 オニオンスープ	ご飯 鶏のマヨチーズ焼き 筑前煮 味噌汁	ご飯 甘辛照り焼きポーク もやしとニラのソテー 中華風春雨スープ	ご飯 魚の蒲焼き風 茄子あんかけ マカロニスープ	ご飯 ミックスフライ ブロッコリーの辛子和え すまし汁	ご飯 鶏肉の七味焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 味噌汁
	I補 <sup>*</sup> - 954 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 35.0 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>*</sup> - 740 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.7 g 食塩 2.6 g	I補 <sup>*</sup> - 900 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 33.6 g 食塩 3.3 g	I補 <sup>*</sup> - 727 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.6 g 食塩 2.5 g	I補 <sup>*</sup> - 721 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.4 g	I補 <sup>*</sup> - 797 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.9 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>*</sup> - 850 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 28.3 g 食塩 3.2 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	三色丼 春菊の磯和え 味噌汁 デザート	ご飯 豚しゃぶ なすピリ辛煮 かきたま汁	ご飯 白身フライ チリソース 水菜と大豆のサラダ 味噌汁	鶏唐マヨ丼 筍といんげんの炒め煮 味噌汁	菜飯 焼きそば 揚げ焼売 わかめスープ	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 中華風かき玉スープ
	I補 <sup>*</sup> - 1042 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 34.7 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>*</sup> - 779 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 14.1 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>*</sup> - 767 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 27.8 g 食塩 2.6 g	I補 <sup>*</sup> - 832 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 23.4 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>*</sup> - 1155 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 47.1 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 860 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 28.5 g 食塩 4.4 g	I補 <sup>*</sup> - 851 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 25.3 g 食塩 2.5 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 20	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26
朝食	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草和風和え 味噌汁 朝カレー 	パン ジャム ハンバーグ コンソメスープ 朝カレー	ご飯 厚焼玉子 スパイシーソテー 味噌汁 朝カレー	ご飯 肉団子甘辛煮 納豆 味噌汁 朝カレー 	パン ジャム ボイルウインナー コンソメスープ 朝カレー	ご飯 スクランブルエッグ チンゲン菜のお浸し 味噌汁 朝カレー	ご飯 がんも煮 カリフラワーカレーソテー 味噌汁 朝カレー 
	I補 <sup>*</sup> - 677 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.7 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>*</sup> - 486 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 27.8 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>*</sup> - 685 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.4 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>*</sup> - 732 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.8 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>*</sup> - 448 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.5 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 682 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>*</sup> - 720 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.8 g 食塩 4.6 g
昼食	ご飯 豚肉オイスター炒め 里芋のそぼろ煮 すまし汁	ご飯 塩だれチキン 白菜と茸の和え物 味噌汁	ご飯 豚肉と春雨のチャプチェ オクラドレッシング和え わかめスープ	ご飯 魚の胡麻焼き 五目煮 かきたま汁	ご飯 鶏の黒こしょう焼き 小松菜のソテー すまし汁	ご飯 ポークソテー さっぱりサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉中華風天ぷら えんどうおかか和え 春雨スープ
	I補 <sup>*</sup> - 780 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 20.3 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>*</sup> - 836 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>*</sup> - 766 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.2 g 食塩 2.8 g	I補 <sup>*</sup> - 665 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.4 g 食塩 2.2 g	I補 <sup>*</sup> - 806 kcal 蛋白質 37.0 g 脂質 27.1 g 食塩 2.6 g	I補 <sup>*</sup> - 767 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 22.2 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>*</sup> - 1018 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 41.2 g 食塩 2.4 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 デザート	中華丼 焼き餃子 ピリ辛スープ 	ご飯 豆腐と鶏の揚げ出し 小松菜のツナマヨサラダ 味噌汁	ご飯 バジルチキン いんげんマスタード和え コンソメスープ	<b>和食の日メニュー</b> ★きのこの炊き込みご飯 ★魚の生姜照り焼き 大根のとろとろ煮 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 和風スパゲティ すまし汁 	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 塩だれ大根 コンソメスープ
	I補 <sup>*</sup> - 1211 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 46.3 g 食塩 4.3 g	I補 <sup>*</sup> - 770 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 14.8 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>*</sup> - 1009 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 42.7 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>*</sup> - 796 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 25.8 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>*</sup> - 753 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 17.1 g 食塩 5.7 g	I補 <sup>*</sup> - 776 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 16.7 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>*</sup> - 743 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 20.2 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 27	月 28	火 29	水 30	木 27	金 28	土 29						
朝食	ご飯 ししゃも いんげんのゴマ和え 味噌汁 朝カレー 	パン ジャム オムレツ コンソメスープ 朝カレー	ご飯 目玉焼き 茄子のナムル 味噌汁 朝カレー	ご飯 高野豆腐そぼろ煮 小松菜の深山和え 味噌汁 朝カレー									
	I補† - 651 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.9 g 食塩 4.0 g	I補† - 411 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.9 g 食塩 3.6 g	I補† - 739 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.5 g 食塩 4.0 g	I補† - 696 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.1 g 食塩 4.6 g									
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き もやし胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 鶏のマーマレード焼き ひじきとさつま芋煮 味噌汁	ご飯 豚肉の青椒肉絲 春雨ピリ辛和え 味噌汁	ご飯 魚のにんにく味噌焼き スパゲティサラダ すまし汁									
	I補† - 744 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 19.0 g 食塩 2.8 g	I補† - 903 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 28.3 g 食塩 3.8 g	I補† - 815 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 23.9 g 食塩 4.3 g	I補† - 613 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.4 g 食塩 2.6 g									
夕食	茄子カレー チキンカツ カラフルサラダ 福神漬け	ガリバタポーク丼 カリフラワーフレンチ和え すまし汁 デザート 	<b>肉の日</b>	ご飯 豚キムチ炒め 焼売 たまごスープ									
	I補† - 1082 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 41.1 g 食塩 4.6 g	I補† - 837 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.3 g	I補† - 928 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 35.0 g 食塩 3.0 g	I補† - 807 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 25.5 g 食塩 4.5 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