



週間献立表



女子寮

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食	<p style="text-align: center;">ご入学・ご進級 おめでとうございます！</p>						パン ジャム ボイルウインナー スープ 朝カレー I補給 - 812 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g
昼食							ご飯 鶏肉のマスタード焼き 香ばしコーンパスタ 味噌汁 I補給 - 888 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 29.5 g 食塩 2.9 g
夕食							ご飯 豚肉おろし大根ソース 小松菜の味噌マヨ和え かきたま汁 I補給 - 789 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 26.9 g 食塩 3.1 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 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	ご飯 肉団子甘辛煮 明太マカロニサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 厚揚げのオイスター炒め もやしゆかり和え 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 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 スクランブルエッグ スープ 朝カレー	ご飯 ウイ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† - 784 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.6 g 食塩 5.4 g	I補† - 652 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.9 g 食塩 4.2 g	I補† - 424 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.1 g 食塩 3.3 g	I補† - 724 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.6 g 食塩 4.9 g	I補† - 392 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.6 g 食塩 3.1 g	I補† - 688 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 15.5 g 食塩 3.9 g	I補† - 663 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.6 g 食塩 3.9 g
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの大学芋風 味噌汁	ご飯 トンカツ いんげんのマヨ醤油和え すまし汁	ご飯 豚キムチ炒め 春雨の酢の物 かきたま汁	ご飯 豚肉野菜炒め 南瓜の煮物 わかめスープ	筍ご飯 鶏肉の七味焼き 小松菜と油揚げのお浸し 味噌汁	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 白菜の磯和え コンソメスープ	ご飯 鶏の甘酢あん 大根ナムル 中華スープ
	I補† - 827 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 24.0 g 食塩 3.6 g	I補† - 905 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 29.7 g 食塩 3.4 g	I補† - 755 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 18.8 g 食塩 3.4 g	I補† - 754 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.7 g 食塩 3.7 g	I補† - 857 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 28.1 g 食塩 7.7 g	I補† - 612 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 9.6 g 食塩 2.5 g	I補† - 802 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 20.6 g 食塩 2.5 g
夕食	【カレーの日】 ★特製カレー 肉コロッケ コーンサラダ 福神漬	回鍋肉丼 揚げ餃子 わかめスープ	ご飯 ミートスパゲティ メンチカツ オニオンスープ デザート	ご飯 アジフライ タルタルソース 菜の花とベーコンのソテー 豚汁	豚丼 さっぱり和え すまし汁	ご飯 チキンカツ ブロッコリーピーナッツ和え すまし汁	ご飯 豚肉と里芋のうま煮 スパゲティサラダ かきたま汁
	I補† - 1284 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 49.3 g 食塩 8.0 g	I補† - 895 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 28.1 g 食塩 2.4 g	I補† - 1027 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 26.6 g 食塩 3.2 g	I補† - 891 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 28.5 g 食塩 3.0 g	I補† - 809 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 19.5 g 食塩 3.2 g	I補† - 801 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.9 g 食塩 4.3 g	I補† - 857 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 27.0 g 食塩 2.1 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






女子寮

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
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 ボイルウィンナー オクラごま和え 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 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 ハムスクランブルエッグ 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 [*] - 771 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.0 g 食塩 4.6 g	I補 [*] - 747 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 21.9 g 食塩 4.3 g	I補 [*] - 398 kcal 蛋白質 14 g 脂質 11.2 g 食塩 3 g	I補 [*] - 743 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 食塩 5.0 g	I補 [*] - 408 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 14.2 g 食塩 3.7 g	I補 [*] - 703 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.0 g 食塩 3.4 g	I補 [*] - 690 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.4 g 食塩 5.1 g
昼食	ご飯 プルコギポーク もやしのキムチ和え 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 魚の香味ソース  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 鶏のカレーチーズ焼き ポテトサラダ トマト入りコンソメスープ	ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきの炒め煮 味噌汁
	I補 [*] - 754 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 20.0 g 食塩 3.6 g	I補 [*] - 792 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 21.5 g 食塩 2.1 g	I補 [*] - 735 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 19.2 g 食塩 2.3 g	I補 [*] - 581 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 5.8 g 食塩 2.9 g	I補 [*] - 835 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 24.2 g 食塩 2.9 g	I補 [*] - 942 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 35.3 g 食塩 1.9 g	I補 [*] - 795 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 24.3 g 食塩 3.5 g
夕食	ハヤシライス チキンナゲット グリーンサラダ 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 クリームスープ	お祝いメニュー ★ちらし寿司 鶏の塩唐揚げ アスパラサラダ 味噌汁 デザート	天丼 春菊のおかか和え 味噌汁 	菜飯 あんかけ焼きそば 春巻き 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 [*] - 1048 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 37.2 g 食塩 4.1 g	I補 [*] - 877 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 25.2 g 食塩 4.8 g	I補 [*] - 781 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.6 g 食塩 3.7 g	I補 [*] - 1208 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 54.3 g 食塩 4.4 g	I補 [*] - 806 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 15.5 g 食塩 3.4 g	I補 [*] - 878 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 30.3 g 食塩 4.9 g	I補 [*] - 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 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	ご飯 ししゃも いんげんかにかまサラダ 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 肉団子甘辛煮 たまごスープ 朝カレー	ご飯 ハンバーグ 春菊わさび醤油和え 味噌汁 朝カレー 	ご飯 厚揚げの煮物 花野菜のごまダレ炒め 味噌汁 朝カレー	ご飯 ウインナーソテー いんげんおかか和え 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
	I補† - 636 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.5 g 食塩 3.9 g	I補† - 653 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.6 g 食塩 4.4 g	I補† - 176 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 21.2 g 食塩 3.8 g	I補† - 707 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	I補† - 724 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.9 g 食塩 4.7 g	I補† - 747 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 22.7 g 食塩 4.6 g	I補† - 439 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 15.9 g 食塩 3.4 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 チンゲン菜の中華サラダ すまし汁
	I補† - 849 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 28.2 g 食塩 2.6 g	I補† - 879 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 27.8 g 食塩 3.8 g	I補† - 775 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.0 g	I補† - 765 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 23.7 g 食塩 3.7 g	I補† - 1052 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 46.3 g 食塩 2.5 g	I補† - 782 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 24.9 g 食塩 3.1 g	I補† - 727 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 14.4 g 食塩 3.8 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	ご当地メニュー ★豚かば丼 (岡山県) 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† - 1046 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 34.8 g 食塩 4.2 g	I補† - 860 kcal 蛋白質 35.3 g 脂質 22.0 g 食塩 4.0 g	I補† - 640 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.8 g 食塩 3.2 g	I補† - 860 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 29.4 g 食塩 3.9 g	I補† - 888 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 24.2 g 食塩 3.5 g	I補† - 888 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 27.2 g 食塩 3.0 g	I補† - 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

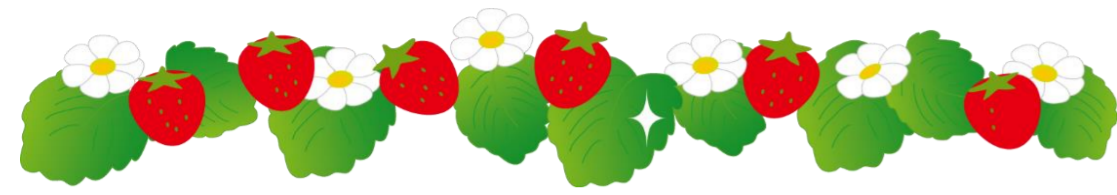


女子寮

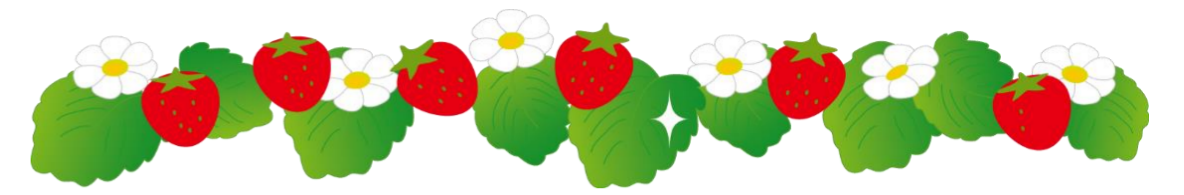
	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	ご飯 ポイルウィンナー ごぼうサラダ 味噌汁 朝カレー 	ご飯 厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 朝カレー	パン ジャム 肉団子甘辛煮  スープ 朝カレー	ご飯 厚焼き玉子 納豆 味噌汁 朝カレー	ご飯 がんも煮 小松菜のお浸し 味噌汁 朝カレー	パン ジャム オムレツ スープ 朝カレー	ご飯 ハンバーグ じゃが芋とピーマンの甘辛炒め 味噌汁  朝カレー
	I補† - 787 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 25.0 g 食塩 4.2 g	I補† - 683 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.3 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† - 421 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 17.8 g 食塩 3.1 g	I補† - 827 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 20.0 g 食塩 4.5 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	鶏ピリ辛マヨ丼 オクラの生姜和え すまし汁 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	肉の日
	I補† - 1182 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 45.5 g 食塩 4.3 g	I補† - 961 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 33.4 g 食塩 3.1 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† - 946 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 34.7 g 食塩 3.7 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 30	月	火	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						
	I補† - 728 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.2 g 食塩 4.8 g						
昼食	ご飯 チキンマリネ ツナパスタ 味噌汁						
	I補† - 889 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 27.8 g 食塩 3.7 g						
夕食	茄子カレー コロッケ コーンサラダ 福神漬け						
	I補† - 1075 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 38.2 g 食塩 4.4 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