



# 週間献立表



男子寮

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							ご飯 ボイルウインナー なすのお浸し スープ 朝カレー I補給 - 793 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 28.3 g 食塩 3.6 g
昼食							ご飯 鶏肉のマスタード焼き 香ばしコーンパスタ コンソメスープ I補給 - 868 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 28.6 g 食塩 2.0 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



男子寮

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	ご飯 肉団子甘辛煮 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 いんげんのマヨ醤油和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ハンバーグ カリフラワー和風サラダ スープ 朝カレー	ご飯 高野豆腐の卵とじ 納豆 味噌汁 朝カレー 	ご飯 スクランブルエッグ 温野菜サラダ スープ 朝カレー	ご飯 ボイルウィンナー ごぼうサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんソテー 味噌汁 朝カレー 
	I補 <sup>*</sup> - 784 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 20.6 g 食塩 5.2 g	I補 <sup>*</sup> - 692 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 18.3 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>*</sup> - 689 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.6 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>*</sup> - 726 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 16.9 g 食塩 4.4 g	I補 <sup>*</sup> - 702 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.2 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>*</sup> - 786 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 25.6 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>*</sup> - 704 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.6 g 食塩 4.3 g
昼食	ご飯 ポークジンジャー かぼちゃの大学芋風 すまし汁	ご飯 トンカツ  スパゲティサラダ すまし汁	ご飯 豚キムチ炒め 茄子のナムル かきたま汁	ご飯 豚肉野菜炒め 南瓜の煮物 わかめスープ	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 鶏の甘酢炒め 大根ナムル 中華スープ
	I補 <sup>*</sup> - 813 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 23.4 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>*</sup> - 905 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 29.5 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 798 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.0 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 754 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.7 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>*</sup> - 848 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 28.8 g 食塩 3.3 g	I補 <sup>*</sup> - 619 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 9.9 g 食塩 2.5 g	I補 <sup>*</sup> - 835 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 25.7 g 食塩 2.3 g
夕食	<b>【カレーの日】特製カレー</b> 肉コロッケ コーンサラダ 福神漬 	回鍋肉丼 揚げ焼売 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 ジャーマンポテト 豚汁	豚丼 さっぱり和え すまし汁 	ご飯 チキンカツ 高菜スパゲッティ 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 <sup>*</sup> - 1284 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 49.3 g 食塩 8.0 g	I補 <sup>*</sup> - 903 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 29.7 g 食塩 2.5 g	I補 <sup>*</sup> - 1027 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 26.6 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 975 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 32.7 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>*</sup> - 810 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 19.1 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 813 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 21.9 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>*</sup> - 791 kcal 蛋白質 28.5 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



## 男子寮

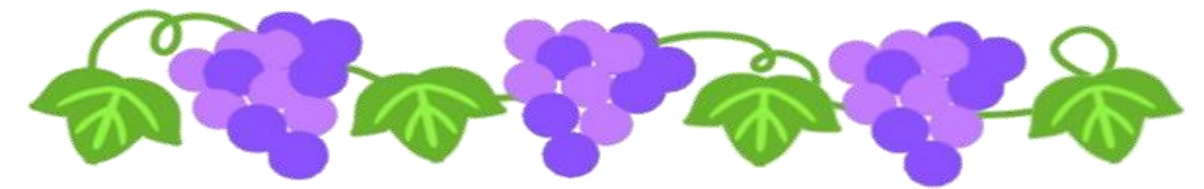
	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	ご飯 肉団子甘辛煮 小松菜のツナマヨ和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ししゃも オクラごま和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ハムスクランブルエッグ ピーマンの昆布和え スープ 朝カレー	ご飯 がんもの煮物 ブロッコリーバター醤油炒め 味噌汁 朝カレー	ご飯 目玉焼き 白菜のツナ和え スープ 朝カレー	ご飯 鶏つくね煮 納豆 味噌汁 朝カレー	ご飯 中華あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリー錦糸和え 味噌汁 朝カレー
	I補 <sup>*</sup> - 771 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.0 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>*</sup> - 646 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 11.5 g 食塩 3.8 g	I補 <sup>*</sup> - 679 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 14.8 g 食塩 4.0 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> - 662 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>*</sup> - 744 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 食塩 3.9 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 かきたま汁	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 野菜コロケ かきたま汁	ご飯 タンドリーチキン 茄子のおかか煮 わかめスープ	ご飯 鯖の竜田揚げ ひじきの炒め煮 味噌汁
	I補 <sup>*</sup> - 747 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.1 g 食塩 2.7 g	I補 <sup>*</sup> - 796 kcal 蛋白質 35.5 g 脂質 21.6 g 食塩 2.2 g	I補 <sup>*</sup> - 733 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.1 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> - 842 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 25.1 g 食塩 2.0 g	I補 <sup>*</sup> - 880 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 33.5 g 食塩 2.8 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	ハヤシライス チキンナゲット グリーンサラダ デザート	甘辛照り焼きポーク丼 茄子おろしポン酢 すまし汁	ご飯 イタリアンハンバーグ 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	鶏そぼろ丼 明太マカロニサラダ 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> - 1095 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 43.2 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>*</sup> - 890 kcal 蛋白質 29.7 g 脂質 28.5 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 760 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 19.8 g 食塩 2.7 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> - 919 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 25.7 g 食塩 5.1 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> - 906 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 32.0 g 食塩 3.0 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



男子寮

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
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	ご飯 スクランブルエッグ さつまいも甘煮 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 	ご飯 ししゃも ほうれん草とコーンソテー スープ 朝カレー	ご飯 ポイルウインナー キャベツソテー 味噌汁 朝カレー 
	I杯* - 745 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 22.8 g 食塩 4.7 g	I杯* - 692 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 14.4 g 食塩 4.8 g	I杯* - 726 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.5 g 食塩 4.6 g	I杯* - 726 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.4 g 食塩 3.4 g	I杯* - 648 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.5 g 食塩 4.1 g	I杯* - 638 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.9 g 食塩 3.1 g	I杯* - 750 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 22.5 g 食塩 4.7 g
昼食	ご飯 豚肉しぐれ煮 きのこのレモン風味ソテー すまし汁	ご飯 ハンバーグ デミグラスソース かぼちゃとさつまいものサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 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 ブロッコリーのゴマ和え 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杯* - 728 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	I杯* - 854 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.3 g	I杯* - 880 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 29.4 g 食塩 1.9 g	I杯* - 768 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 23.7 g 食塩 3.7 g	I杯* - 1052 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 46.3 g 食塩 2.5 g	I杯* - 789 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 24.8 g 食塩 3.3 g	I杯* - 768 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 16.5 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	<b>ご当地メニュー</b> ★深川丼（東京） 筍といんげんの炒め物 味噌汁	ご飯 鱈の香味パン粉焼き 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 カラフルサラダ 赤だしの味噌汁	ご飯  鶏の照焼き 南瓜バターソテー 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杯* - 1046 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 34.8 g 食塩 4.2 g	I杯* - 695 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 7.7 g 食塩 4.5 g	I杯* - 640 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 8.8 g 食塩 3.2 g	I杯* - 860 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 29.4 g 食塩 3.9 g	I杯* - 857 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 21.3 g 食塩 4.1 g	I杯* - 870 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 27.6 g 食塩 2.4 g	I杯* - 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



男子寮

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	ご飯 ハンバーグ 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	ご飯 肉団子甘辛煮 野菜炒め 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	ご飯 オムレツ 茄子ベーコン炒め スープ  朝カレー	ご飯 照り焼き肉団子 じゃが芋とピーマンの甘辛炒め 味噌汁 朝カレー
	I補† - 751 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.7 g 食塩 4.2 g	I補† - 681 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 13.5 g 食塩 4.7 g	I補† - 752 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.1 g 食塩 4.2 g	I補† - 680 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 14.6 g 食塩 3.7 g	I補† - 734 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.2 g 食塩 5.0 g	I補† - 784 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 26.6 g 食塩 3.5 g	I補† - 842 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.1 g 食塩 4.6 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 マカロニサラダ 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	ご飯 豚と茄子のさっぱり炒め 五目煮  味噌汁	ご飯 鶏クリーム煮 ポテトサラダ コンソメスープ	ご飯 白身フライ&アジフライ ひじきと水菜のサラダ 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† - 640 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 9.0 g 食塩 2.7 g	I補† - 892 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 34.7 g 食塩 3.3 g	I補† - 824 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 27.4 g 食塩 4.0 g	I補† - 908 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 34.0 g 食塩 2.1 g	I補† - 827 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 23.4 g 食塩 2.8 g	I補† - 766 kcal 蛋白質 28.9 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	鶏ピリ辛マヨ丼 オクラの生姜和え すまし汁 	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† - 929 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 32.7 g 食塩 3.1 g	I補† - 872 kcal 蛋白質 28.4 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† - 825 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 25.9 g 食塩 4.4 g	I補† - 933 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 31.6 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



男子寮

	日 30	月 31	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 ハンバーグ オクラのおかか和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ボイルウインナー 白菜ゆかり和え コンソメスープ 朝カレー					
	I補* - 709 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.8 g 食塩 4.8 g	I補* - 715 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.4 g 食塩 3.6 g					
昼食	ご飯 タンドリーチキン ツナパスタ 味噌汁	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					
	I補* - 885 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 29.4 g 食塩 2.6 g	I補* - 792 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 24.2 g 食塩 2.3 g					
夕食	茄子カレー コロッケ コーンサラダ 福神漬け	<b>ハロウィンメニュー</b> チーズハンバーグ丼 フレッシュサラダ ★パンプキンスープ ★かぼちゃプリン					
	I補* - 1075 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 38.2 g 食塩 4.4 g	I補* - 981 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 24.2 g 食塩 4.1 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