



週間献立表



女子寮

	日	月	火	水	木	金 1	土 2							
朝食							ご飯 かに玉風炒り卵 ブロッコリーのカラフルサラダ 味噌汁 朝カレー I補* - 727 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.9 g 食塩 4.1 g	パン ジャム ボイルウインナー スープ 朝カレー I補* - 506 kcal 蛋白質 13 g 脂質 28.9 g 食塩 3.5 g						
							ご飯 ソースポーク オクラのしらすマヨ和え 味噌汁 I補* - 809 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 26.7 g 食塩 3.0 g	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* - 870 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 28.6 g 食塩 2.0 g						
ご飯 鶏肉の天ぷら 白菜の煮浸し 赤だしの味噌汁 I補* - 988 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 41.5 g 食塩 3.7 g							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* - 790 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.9 g 食塩 3.1 g							
夕食														

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 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
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	パン ジャム ハンバーグ スープ 朝カレー	ご飯 野菜炒め 納豆 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 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† - 784 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 20.6 g 食塩 5.2 g	I補† - 694 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 18.3 g 食塩 3.9 g	I補† - 406 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.6 g 食塩 3.7 g	I補† - 707 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.1 g 食塩 3.8 g	I補† - 406 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17 g 食塩 3.4 g	I補† - 845 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 31.7 g 食塩 4.8 g	I補† - 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† - 825 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 24.4 g 食塩 3.5 g	I補† - 913 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 30.1 g 食塩 3.3 g	I補† - 807 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 28.8 g 食塩 3.2 g	I補† - 754 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 18.7 g 食塩 3.7 g	I補† - 849 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 28.8 g 食塩 3.3 g	I補† - 619 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 9.9 g 食塩 2.5 g	I補† - 835 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 25.7 g 食塩 2.3 g
夕食	【カレーの日】 特製カレー 肉コロッケ コーンサラダ 福神漬け	ご飯 回鍋肉 揚げ焼売 わかめスープ	ご飯 ミートスパゲティ クリーミーコロッケ オニオンスープ	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 デザート
	I補† - 1284 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 49.3 g 食塩 8.0 g	I補† - 1353 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 30.9 g 食塩 2.5 g	I補† - 962 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 23.1 g 食塩 2.8 g	I補† - 998 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 33.8 g 食塩 3.0 g	I補† - 813 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 19.1 g 食塩 3.2 g	I補† - 813 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 21.9 g 食塩 3.8 g	I補† - 840 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 22.3 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



週間献立表



女子寮

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
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 オクラの胡麻和え 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 目玉焼き&ベーコン 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 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† - 779 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.6 g 食塩 4.7 g	I補† - 665 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 12.3 g 食塩 4.1 g	I補† - 387 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.6 g 食塩 3.9 g	I補† - 693 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.7 g 食塩 4.1 g	I補† - 449 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18.8 g 食塩 3.9 g	I補† - 743 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.0 g 食塩 3.9 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 青梗菜のピーナツ和え 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 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 ひじき煮 味噌汁
	I補† - 745 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 20.1 g 食塩 2.7 g	I補† - 802 kcal 蛋白質 36.1 g 脂質 22.0 g 食塩 2.2 g	I補† - 741 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.8 g	I補† - 845 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 25.1 g 食塩 3.0 g	I補† - 842 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 25.1 g 食塩 2.0 g	I補† - 889 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 34.3 g 食塩 2.8 g	I補† - 805 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 24.9 g 食塩 3.0 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 イカフライ わかめスープ	ご当地メニュー ご飯 ★味噌カツ（愛知） かぼちゃと豆のサラダ すまし汁 デザート
	I補† - 1104 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 44.2 g 食塩 3.9 g	I補† - 908 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 30.2 g 食塩 3.4 g	I補† - 761 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 19.8 g 食塩 2.7 g	I補† - 672 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 14.3 g 食塩 2.7 g	I補† - 919 kcal 蛋白質 34.5 g 脂質 25.7 g 食塩 5.1 g	I補† - 899 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 29.7 g 食塩 4.8 g	I補† - 1020 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 31.6 g 食塩 5.3 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 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
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 花野菜の胡麻和え 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 ボイルウインナー キャベツソテー 味噌汁 朝カレー
	I補 ⁺ - 748 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 22.6 g 食塩 4.7 g	I補 ⁺ - 691 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.4 g 食塩 4.8 g	I補 ⁺ - 722 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 16.0 g 食塩 5.0 g	I補 ⁺ - 443 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 14.2 g 食塩 3.3 g	I補 ⁺ - 648 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.5 g 食塩 4.1 g	I補 ⁺ - 423 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 20.4 g 食塩 3 g	I補 ⁺ - 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  アスパラソテー 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 パンプキンサラダ 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補 ⁺ - 734 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.9 g 食塩 2.6 g	I補 ⁺ - 854 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 26.3 g 食塩 3.3 g	I補 ⁺ - 880 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 29.4 g 食塩 1.9 g	I補 ⁺ - 748 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 19.2 g 食塩 3.4 g	I補 ⁺ - 1075 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 47.3 g 食塩 2.9 g	I補 ⁺ - 894 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 37.7 g 食塩 3.3 g	I補 ⁺ - 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	海の日メニュー ★シーフードピラフ BBQチキン ペペロンチーノ コンソメスープ 	ご飯 鱈の香味パン粉焼き 小松菜と油揚げのお浸し 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補 ⁺ - 1046 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 34.8 g 食塩 4.2 g	I補 ⁺ - 904 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 26.6 g 食塩 4.1 g	I補 ⁺ - 627 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 7.8 g 食塩 2.9 g	I補 ⁺ - 862 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 29.4 g 食塩 3.9 g	I補 ⁺ - 839 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.3 g 食塩 4.1 g	I補 ⁺ - 870 kcal 蛋白質 38.1 g 脂質 27.6 g 食塩 2.4 g	I補 ⁺ - 790 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.1 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 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
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 ほうれん草ごま和え 味噌汁 朝カレー	パン ジャム 野菜炒め スープ 朝カレー 	ご飯 肉団子甘辛煮 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 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† - 693 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 14.2 g 食塩 4.8 g	I補† - 410 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.8 g 食塩 3.4 g	I補† - 726 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 16.7 g 食塩 4.4 g	I補† - 736 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 17.2 g 食塩 5.0 g	I補† - 817 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 28.9 g 食塩 3.4 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† - 758 kcal 蛋白質 25.6 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† - 894 kcal 蛋白質 37.6 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 37.3 g 脂質 34.1 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† - 776 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 19.6 g 食塩 5.4 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 	ご飯 鶏肉の梅だれ オクラの生姜和え すまし汁	ご飯 肉豆腐 野菜コロッケ 味噌汁	ご飯 鶏ピリ辛マヨネーズ焼き 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	【肉の日】 ご飯 ★ミックスプレート 白菜フレンチサラダ コンソメスープ デザート 	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† - 804 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 24.6 g 食塩 4.2 g	I補† - 872 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 27.2 g 食塩 2.8 g	I補† - 862 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 33.1 g 食塩 2.3 g	I補† - 931 kcal 蛋白質 32.9 g 脂質 31.0 g 食塩 3.0 g	I補† - 979 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 33.1 g 食塩 3.0 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 31	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 ポイルウィンナー オクラのおかか和え 味噌汁 朝カレー						
	I補給 - 747 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 21.2 g 食塩 4.8 g						
昼食	ご飯 タンドリーチキン ツナパスタ 味噌汁						
	I補給 - 885 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 29.4 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						
	I補給 - 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