



# 週間献立表



女子寮

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食		パン ジャム ハンバーグ 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	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 <sup>+</sup> - 402 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>+</sup> - 730 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 18.6 g 食塩 4.9 g	I補 <sup>+</sup> - 687 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.0 g 食塩 4.9 g	I補 <sup>+</sup> - 705 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 15.3 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>+</sup> - 701 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.4 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>+</sup> - 432 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 18.9 g 食塩 3.1 g
昼食		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 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 <sup>+</sup> - 792 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 24.2 g 食塩 2.3 g	I補 <sup>+</sup> - 664 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.8 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>+</sup> - 885 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 33.1 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>+</sup> - 813 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 24.1 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>+</sup> - 829 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 26.7 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>+</sup> - 746 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 20.2 g 食塩 2.6 g
夕食		甘辛牛丼キムチ乗せ チンゲン菜の錦糸和え わかめスープ	ご飯 鶏の山賊焼き ひじきサラダ 卵スープ	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 切干大根のドレッシング和え 味噌汁
		I補 <sup>+</sup> - 847 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 23.5 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>+</sup> - 999 kcal 蛋白質 38.5 g 脂質 41.5 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>+</sup> - 839 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 19.6 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>+</sup> - 883 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 27.6 g 食塩 2.6 g	I補 <sup>+</sup> - 835 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 21.5 g 食塩 2.8 g	I補 <sup>+</sup> - 936 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 35.8 g 食塩 3.9 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 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13		
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					
	I補† - 717 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 15.4 g 食塩 5.0 g	I補† - 669 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.2 g 食塩 4.1 g	I補† - 431 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 16.3 g 食塩 4.6 g	I補† - 730 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.9 g 食塩 4.5 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						
	I補† - 804 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 25.7 g 食塩 2.0 g	I補† - 823 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 27.9 g 食塩 2.3 g	I補† - 770 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 21.4 g 食塩 2.1 g						
夕食	<b>【カレーの日】</b> 特製カレー チキンナゲット グリーンサラダ 福神漬け 	塩たれ豚丼 さつまいもバター醤油煮 味噌汁	<b>ご当地メニュー</b> ゆかりご飯 ★しっぽくうどん（香川） かき揚げ						
	I補† - 1272 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 50.9 g 食塩 8.1 g	I補† - 871 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 20.3 g 食塩 4.1 g	I補† - 842 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.5 g 食塩 6.1 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 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20						
朝食				ご飯 甘酢肉団子 ポパイソテー 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補給 - 733 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.1 g 食塩 3.9 g	I補給 - 650 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.4 g 食塩 4.5 g	I補給 - 435 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 20.1 g 食塩 4.1 g	I補給 - 738 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.8 g 食塩 4.3 g						
昼食							ご飯 煮込みハンバーグ 筑前煮 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補給 - 784 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.5 g 食塩 4.4 g	I補給 - 721 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 15.9 g 食塩 2.4 g	I補給 - 797 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 19.9 g 食塩 4.0 g	I補給 - 853 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 28.3 g 食塩 3.4 g			
夕食										ご飯 白身フライ チリソース かぼちゃサラダ 味噌汁	鶏唐マヨ丼 筍といんげんの炒め煮 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 中華風かき玉スープ	菜飯 焼きそば 揚げ焼売 わかめスープ
										I補給 - 2398 kcal 蛋白質 69.8 g 脂質 57.4 g 食塩 11.4 g	I補給 - 2526 kcal 蛋白質 85.7 g 脂質 74.4 g 食塩 10.3 g	I補給 - 2396 kcal 蛋白質 67.1 g 脂質 68.1 g 食塩 10.6 g	I補給 - 2452 kcal 蛋白質 81.3 g 脂質 74.6 g 食塩 12.1 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 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
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> - 484 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.5 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 14.5 g 脂質 20.7 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 682 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 14.8 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>*</sup> - 749 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 19.1 g 食塩 4.7 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> - 781 kcal 蛋白質 28.4 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> - 673 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 12.4 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> - 763 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.1 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	<b>夏メニュー</b> ★夏野菜たっぷりカレー オニポテフライ 野菜サラダ 福神漬け	中華丼 焼き餃子 ピリ辛スープ 	ご飯 白身魚ピカタ 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	カツ丼 茄子ベーコン炒め 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> - 1046 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 34.8 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>*</sup> - 904 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 26.6 g 食塩 4.1 g	I補 <sup>*</sup> - 791 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 19.6 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 835 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 29.4 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 839 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 19.3 g 食塩 4.1 g	I補 <sup>*</sup> - 868 kcal 蛋白質 37.2 g 脂質 26.8 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 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 28	月 29	火 30	水 31	木	金	土						
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 かぼちゃのマヨ醤油和え 味噌汁 朝カレー									
	I補* - 648 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 10.9 g 食塩 4.0 g	I補* - 467 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.4 g 食塩 4.1 g	I補* - 739 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.5 g 食塩 4.0 g	I補* - 787 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.6 g 食塩 4.9 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 ジャーマンポテト 味噌汁	ご飯 豚肉の青椒肉絲 ひじきとさつま芋煮 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* - 892 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 29.2 g 食塩 3.4 g	I補* - 837 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 24.8 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	肉の日 ★ポークステーキ丼 フレッシュサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐と鶏の揚げ出し ポテトサラダ わかめスープ	ご飯 豚キムチ炒め 焼売 たまごスープ									
	I補* - 1182 kcal 蛋白質 35.4 g 脂質 45.5 g 食塩 4.3 g	I補* - 862 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 28.0 g 食塩 4.4 g	I補* - 872 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 27.2 g 食塩 2.8 g	I補* - 906 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 34.0 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