



週間献立表

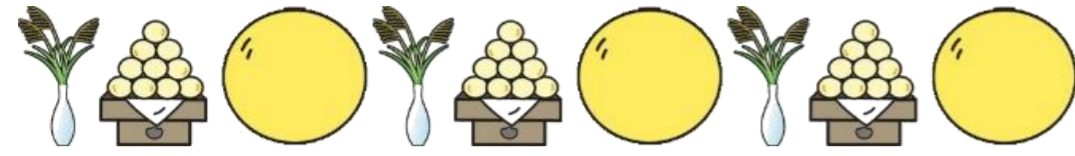


女子寮

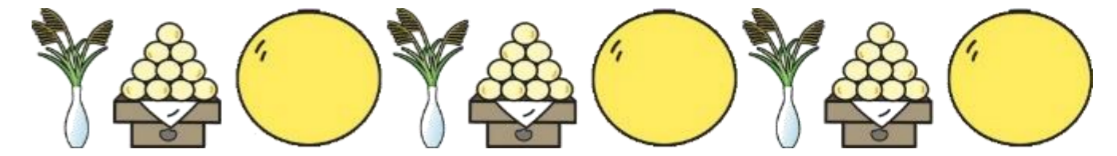
	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					ご飯 厚揚げのオイスター炒め 小松菜の深山和え 味噌汁 朝カレー I補給 - 655 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 13.9 g 食塩 4.2 g	パン ジャム ハンバーグ 野菜スープ 朝カレー I補給 - 479 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.1 g 食塩 3.4 g	ご飯 かに玉風炒り卵 白菜の昆布和え 味噌汁 朝カレー I補給 - 702 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.1 g 食塩 4.7 g
						ご飯 デミカツ ピーマン塩だれ和え コンソメスープ I補給 - 904 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 28.2 g 食塩 3.7 g	ご飯 蒸し豚のゴマダレ なすとベーコンのトマト煮 味噌汁 I補給 - 821 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g
夕食						焼肉丼 コロッケ 中華スープ I補給 - 905 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 25.9 g 食塩 2.9 g	ご飯 白身フライ タルタルソース ブロッコリーツナ和え すまし汁 I補給 - 831 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 23.4 g 食塩 3.4 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



週間献立表



女子寮

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	ご飯 がんも煮 ピーマンおかか炒め 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 ボイルウインナー たまごスープ 朝カレー	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 いんげんとコーンのソテー 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 もやし青じそ和え 味噌汁 朝カレー
	I補† - 759 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.2 g 食塩 5.6 g	I補† - 701 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.1 g 食塩 4.0 g	I補† - 487 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 23.9 g 食塩 3.4 g	I補† - 718 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.9 g 食塩 5.0 g	I補† - 651 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 12.6 g 食塩 4.3 g	I補† - 433 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.2 g 食塩 5.1 g	I補† - 656 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.1 g 食塩 4.2 g
昼食	ご飯 魚のバター醤油焼き 明太れんこんサラダ 味噌汁	ご飯 照焼きハンバーグ ほうれん草サラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉のカレー醤油焼き 切干大根のごまマヨ 味噌汁	ご飯 アジフライ 白菜の磯和え 春雨スープ	ご飯 イタリアンチキン 高菜スパゲッティ 野菜スープ	ご飯 豚肉の生姜焼き なすの煮浸し 味噌汁	ご飯 ごま味噌チキンカツ えんどうのマヨサラダ すまし汁
	I補† - 718 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 15.0 g 食塩 3.0 g	I補† - 715 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 15.0 g 食塩 3.1 g	I補† - 929 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 35.3 g 食塩 3.7 g	I補† - 767 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 15.5 g 食塩 3.1 g	I補† - 902 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 30.9 g 食塩 2.4 g	I補† - 824 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 27.8 g 食塩 3.4 g	I補† - 863 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 28.0 g 食塩 4.1 g
夕食	【カレーの日】 【カレーの日】特製カレー 肉コロッケ コーンサラダ 福神漬	葱ポン酢豚丼 ごぼうサラダ 味噌汁	ご当地メニュー 菜飯 ★ちゃんぽん風ラーメン（長崎） 揚げ餃子	ご飯 豚肉とキャベツの梅味噌炒め さつま芋照り煮 すまし汁	そばろ二色丼 カリフラワーのチーズ風味和え 味噌汁	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ ほうれん草のピーナツ和え わかめスープ	ご飯 豚肉しゃぶ おろしソース 里芋煮 ころがし 味噌汁
	I補† - 1277 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 48.9 g 食塩 8.0 g	I補† - 855 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 23.8 g 食塩 3.9 g	I補† - 905 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 25.2 g 食塩 6.7 g	I補† - 859 kcal 蛋白質 29.6 g 脂質 25.1 g 食塩 3.1 g	I補† - 837 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 23.7 g 食塩 3.5 g	I補† - 784 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 22.5 g 食塩 3.6 g	I補† - 794 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 20.2 g 食塩 5.1 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

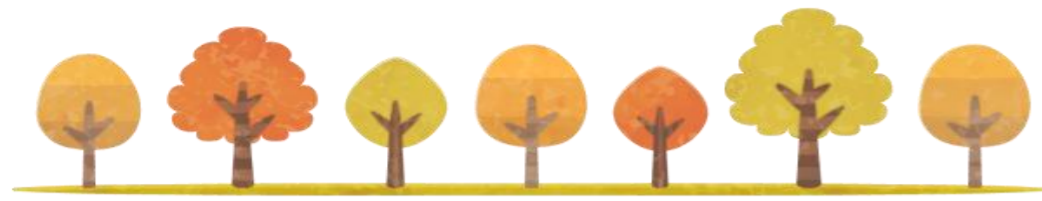


女子寮

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	ご飯 高野豆腐の煮物 やみつき白菜 味噌汁 朝カレー	パン ジャム ウインナーソテー マカロニスープ 朝カレー	ご飯 中華あんかけ豆腐ハンバーグ 納豆 味噌汁 朝カレー	ご飯 鶏つくね煮 キャベツのレモン醤油和え 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 甘酢肉団子 牛蒡こんにゃく煮 味噌汁 朝カレー	ご飯 スクランブルエッグ ほうれん草の磯和え 味噌汁 朝カレー
	I補給 - 693 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.3 g 食塩 4.8 g	I補給 - 523 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 25.9 g 食塩 3.2 g	I補給 - 699 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.7 g 食塩 4.7 g	I補給 - 725 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.4 g 食塩 4.4 g	I補給 - 433 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 16.7 g 食塩 3.1 g	I補給 - 730 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 13.6 g 食塩 4.4 g	I補給 - 688 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩 4.7 g
昼食	ご飯 豚肉の南蛮炒め オクラのさっと煮 味噌汁	ご飯 鶏肉のオイマヨ絡め いんげんの生姜醤油和え 味噌汁	ご飯 豚肉ガリバタ炒め れんこん旨煮 かきたま汁	ご飯 BBQチキン カリフラワーマリネ すまし汁	ご飯 豚肉ときのこの甘辛炒め 揚げ出し豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉のおろし煮 チンゲン菜和風サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の辛味噌炒め さつま芋とブロッコリーの甘辛和え 春雨スープ
	I補給 - 761 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 20.3 g 食塩 3.5 g	I補給 - 887 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 32.9 g 食塩 3.6 g	I補給 - 771 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 23.0 g 食塩 2.4 g	I補給 - 826 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 23.9 g 食塩 4.6 g	I補給 - 797 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 23.5 g 食塩 3.3 g	I補給 - 853 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 27.6 g 食塩 4.0 g	I補給 - 836 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 24.0 g 食塩 3.8 g
夕食	ハヤシライス チキンナゲット グリーンサラダ 福神漬け	お月見メニュー ★お月見丼 花野菜の梅おかか和え 根菜の味噌汁 デザート	ご飯 チキン味噌チーズ焼 スパゲティサラダ コンソメスープ	ご飯 魚の天ぷら・辛子マヨソース 春雨の甘辛たれ炒め 味噌汁	ビビンバ丼 チョレギサラダ風 春雨スープ	菜飯 塩焼きそば 揚げ焼売 わかめスープ	ご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃ金平 味噌汁
	I補給 - 1012 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 36.1 g 食塩 4.3 g	I補給 - 915 kcal 蛋白質 35.1 g 脂質 23.1 g 食塩 3.6 g	I補給 - 981 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 34.9 g 食塩 2.7 g	I補給 - 801 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 22.8 g 食塩 3.0 g	I補給 - 783 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.0 g 食塩 2.5 g	I補給 - 895 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 32.5 g 食塩 4.0 g	I補給 - 1066 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 43.5 g 食塩 3.6 g

九州ルーテル学院 寮/常食

お月見は9/10（土）ですが、より多くの皆様に食べていただきたいと思い、日にちを変更しております。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 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	ご飯 鯖の塩焼き 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 ウインナー たまごスープ 朝カレー	ご飯 ハンバーグ ほうれん草わさび醤油和え 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 肉団子甘辛煮 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† - 717 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 18.2 g 食塩 3.9 g	I補† - 653 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.6 g 食塩 4.4 g	I補† - 504 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 27.8 g 食塩 3.1 g	I補† - 713 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.7 g 食塩 4.7 g	I補† - 727 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.1 g 食塩 4.7 g	I補† - 706 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 14.8 g 食塩 5.2 g	I補† - 448 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 16.5 g 食塩 3.2 g
昼食	ご飯 煮込みハンバーグ カラフルひじきのサラダ 野菜スープ	ご飯 ピリ辛肉豆腐 春巻き わかめスープ	ご飯 鶏肉のホワイトソースかけ オニオンスープ デザート	ご飯 ミックスフライ 白菜と茸の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩レモン焼き チンゲン菜のナムル すまし汁	ご飯 魚の蒲焼き風 オクラドレッシング和え かきたま汁	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ れんこん甘辛炒め 味噌汁
	I補† - 804 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.9 g 食塩 4.7 g	I補† - 818 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 25.3 g 食塩 3.1 g	I補† - 865 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 29.5 g 食塩 1.9 g	I補† - 867 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 20.5 g 食塩 5.0 g	I補† - 820 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 27.5 g 食塩 2.9 g	I補† - 643 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 9.7 g 食塩 2.0 g	I補† - 1045 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 44.5 g 食塩 3.3 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	チキンカツ丼 小松菜とシーフードの煮浸し 味噌汁	ご飯 ポークチャップ れんこんのり塩炒め 味噌汁	ご飯 チキンガーリックソテー マスタードポテト カレースープ	他人丼 シーザーサラダ 味噌汁	ご飯 茄子と豚肉のみぞれ炒め すまし汁 ツナポテトサラダ	ご飯 肉団子甘酢あんかけ 焼売 春雨スープ
	I補† - 1042 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 34.7 g 食塩 4.2 g	I補† - 860 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 21.6 g 食塩 3.9 g	I補† - 761 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 21.0 g 食塩 2.9 g	I補† - 910 kcal 蛋白質 38.0 g 脂質 33.7 g 食塩 2.0 g	I補† - 916 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 25.3 g 食塩 3.7 g	I補† - 901 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 33.4 g 食塩 4.0 g	I補† - 871 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 26.0 g 食塩 2.7 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 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土
朝食	ご飯 がんも煮 納豆 味噌汁 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	パン ジャム 和風ハンバーグ 野菜スープ 朝カレー	ご飯 厚焼玉子 オクラのピーナツ和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ししゃも ポークビーンズ 味噌汁 朝カレー 	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† - 757 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.4 g 食塩 4.8 g	I補† - 682 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.1 g 食塩 4.7 g	I補† - 411 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.9 g 食塩 3.0 g	I補† - 675 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.3 g 食塩 4.0 g	I補† - 691 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	I補† - 727 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 19.9 g 食塩 4.1 g	
昼食	ご飯 豚肉のネギ塩炒め ピリ辛こんにゃく 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン 南瓜のゴマサラダ すまし汁	ご飯 揚げ魚チリソース ごぼう煮 味噌汁 	ご飯 豚肉となすの味噌炒め ちくわの天ぷら すまし汁	ご飯 八宝菜 焼売 かき玉スープ デザート	ご飯 ソースポーク オクラのしらすマヨ和え 味噌汁	
	I補† - 740 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 19.9 g 食塩 4.4 g	I補† - 864 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 30.1 g 食塩 2.5 g	I補† - 700 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 11.7 g 食塩 3.7 g	I補† - 847 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 29.7 g 食塩 3.3 g	I補† - 801 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 21.1 g 食塩 2.9 g	I補† - 796 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 26.5 g 食塩 3.0 g	
夕食	チキンカレー 白身フライ 野菜サラダ 福神漬け 	ガパオライス風 なすマリネ コンソメスープ	ご飯 豚肉タッカルビ フライドポテト わかめスープ	ご飯 鶏のピリ辛焼き ガーリックパスタ 味噌汁	肉の日 ★ペッパーランチ風丼 フレッシュサラダ コンソメスープ 	ご飯 鶏肉の天ぷら 白菜の煮浸し 赤だしの味噌汁	
	I補† - 1108 kcal 蛋白質 40.2 g 脂質 37.4 g 食塩 4.3 g	I補† - 851 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 25.7 g 食塩 2.8 g	I補† - 899 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 31.3 g 食塩 3.1 g	I補† - 903 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 30.7 g 食塩 3.7 g	I補† - 852 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 26.6 g 食塩 2.8 g	I補† - 995 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 41.5 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