



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 かぼちゃのマヨ醤油和え 味噌汁 朝カレー | パン ジャム ハンバーグ 野菜スープ 朝カレー | 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 - 735 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.9 g 食塩 4.5 g | I補給 - 479 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.1 g 食塩 3.4 g | I補給 - 702 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.2 g 食塩 4.7 g |
| 昼食 | | | | | ご飯 デミカツ ピーマン塩だれ和え コンソメスープ | 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 | ご飯 スパイシーチキン オクラ酢味噌和え すまし汁 |
| | | | | | I補給 - 904 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 28.2 g 食塩 3.7 g | I補給 - 819 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g | I補給 - 807 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 24.7 g 食塩 3.5 g |
| 夕食 | | | | | 焼肉丼 コロッケ 中華スープ | 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 | ご飯 豚肉の塩レモンだれ じゃがいもクリーム煮 コンソメスープ |
| | | | | | I補給 - 905 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 25.9 g 食塩 2.9 g | I補給 - 786 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.2 g 食塩 3.4 g | I補給 - 773 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 22.7 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ひ致します。株式会社シーアンドシー



週間献立表

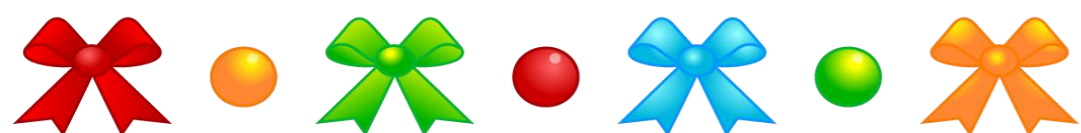


女子寮

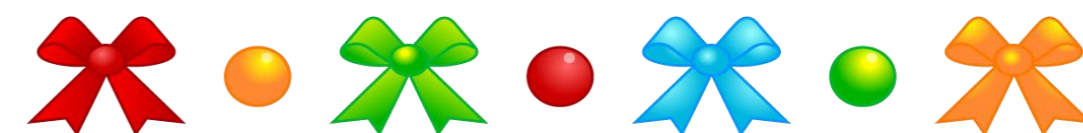
| | 日 4 | 月 5 | 火 6 | 水 7 | 木 8 | 金 9 | 土 10 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ご飯 がんも煮 ピーマンおかか炒め 味噌汁 朝カレー | ご飯 野菜炒め 納豆 味噌汁 朝カレー | パン ジャム ボイルウインナー たまごスープ 朝カレー | ご飯 肉団子甘辛煮 春菊ごま和え 味噌汁 朝カレー | ご飯 ししゃも いんげんとコーンのソテー 味噌汁 朝カレー | パン ジャム ハム入りスクランブルエッグ ミルクスープ 朝カレー | ご飯 目玉焼き もやし青じそ和え 味噌汁 朝カレー |
| | I補 [*] - 753 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 食塩 5.5 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 [*] - 725 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.1 g 食塩 5.1 g | I補 [*] - 655 kcal 蛋白質 18.6 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 [*] - 709 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.6 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 23.4 g 脂質 15.6 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 [*] - 865 kcal 蛋白質 27.0 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 福神漬け デザート | 葱ポン酢豚丼 ごぼうサラダ 味噌汁 | ご当地メニュー 菜飯 ★天理ラーメン（奈良県） 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 里芋の柚香煮 味噌汁 |
| | I補 [*] - 1313 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 50.1 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 [*] - 848 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.0 g 食塩 3.8 g | I補 [*] - 808 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 21.2 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 [*] - 782 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.4 g 食塩 3.6 g | I補 [*] - 786 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 19.8 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 肉団子チリソースかけ 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 [*] - 693 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.4 g 食塩 4.8 g | I補 [*] - 523 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 25.9 g 食塩 3.2 g | I補 [*] - 699 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.7 g 食塩 4.7 g | I補 [*] - 719 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.9 g 食塩 4.4 g | I補 [*] - 433 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 16.7 g 食塩 3.1 g | I補 [*] - 716 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.6 g 食塩 4.3 g | I補 [*] - 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 [*] - 760 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 20.3 g 食塩 3.5 g | I補 [*] - 879 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 32.9 g 食塩 3.7 g | I補 [*] - 769 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.4 g | I補 [*] - 826 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 23.9 g 食塩 4.6 g | I補 [*] - 790 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.5 g 食塩 3.3 g | I補 [*] - 850 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 27.5 g 食塩 4.0 g | I補 [*] - 829 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 23.9 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 | 茄子みそ炒め丼 花野菜の梅おかか和え すまし汁 | 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 カレービーフンソテー 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 [*] - 1003 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 36.1 g 食塩 3.7 g | I補 [*] - 784 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.2 g 食塩 3.2 g | I補 [*] - 965 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 33.6 g 食塩 2.6 g | I補 [*] - 771 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 20.4 g 食塩 3.4 g | I補 [*] - 782 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.0 g 食塩 2.5 g | I補 [*] - 971 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 39.3 g 食塩 4.0 g | I補 [*] - 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

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 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 ミニハンバーグ 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† - 479 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 27.8 g 食塩 3.1 g | I補† - 707 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g | I補† - 725 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.1 g 食塩 4.7 g | I補† - 740 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 21.9 g 食塩 4.7 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 ツナサラダ オニオンスープ デザート | ご飯 メンチカツ&コロケ 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 | ケチャップライス ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ | 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† - 816 kcal 蛋白質 27.8 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† - 812 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.4 g 食塩 4.4 g | I補† - 820 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 27.5 g 食塩 2.9 g | I補† - 917 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 33.7 g 食塩 3.9 g | I補† - 1046 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 44.5 g 食塩 3.3 g |
| | 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 オクラのごま味噌和え すまし汁 | ご飯 肉団子甘酢あんかけ 餃子 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† - 879 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 21.6 g 食塩 4.7 g | I補† - 761 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 21.0 g 食塩 2.9 g | I補† - 912 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 33.7 g 食塩 2.5 g | I補† - 907 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 24.8 g 食塩 3.7 g | I補† - 852 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 26.9 g 食塩 4.2 g | I補† - 863 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 24.4 g 食塩 2.6 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 31 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | パン ジャム ウインナー スープ  朝カレー |
| | I杯* - 757 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.4 g 食塩 4.8 g | I杯* - 679 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩 4.7 g | I杯* - 411 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.9 g 食塩 3.0 g | I杯* - 675 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 13.3 g 食塩 4.0 g | I杯* - 691 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g | I杯* - 718 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.8 g 食塩 4.0 g | I杯* - 504 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 27.8 g 食塩 3.1 g |
| 昼食 | ご飯 豚肉の塩だれ炒め 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 | 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杯* - 744 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 20.0 g 食塩 4.4 g | I杯* - 864 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 30.1 g 食塩 2.5 g | I杯* - 696 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.6 g 食塩 3.6 g | I杯* - 847 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 29.7 g 食塩 3.3 g | I杯* - 849 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 25.7 g 食塩 3.1 g | I杯* - 804 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 26.5 g 食塩 3.4 g | I杯* - 868 kcal 蛋白質 37.8 g 脂質 28.6 g 食塩 2.0 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杯* - 1090 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.8 g 食塩 4.4 g | I杯* - 856 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 26.0 g 食塩 2.8 g | I杯* - 899 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 31.3 g 食塩 3.1 g | I杯* - 903 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 30.7 g 食塩 3.7 g | I杯* - 852 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 26.6 g 食塩 2.8 g | I杯* - 988 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 41.1 g 食塩 3.7 g | I杯* - 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