



週間献立表



女子寮

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				ご飯 ボイルウインナー 春菊の煮浸し 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 ミートオムレツ コンソメスープ 朝カレー
				I杯* - 747 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 21.7 g 食塩 4.8 g	I杯* - 699 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.2 g 食塩 4.7 g	I杯* - 701 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 15.4 g 食塩 4.2 g	I杯* - 479 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.1 g 食塩 3.4 g
昼食				ご飯 チキンマリネ オクラサラダ わかめスープ	ご飯 ハンバーグ ホワイトソースかけ なすトマト煮 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杯* - 862 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 30.6 g 食塩 3.4 g	I杯* - 799 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 23.8 g 食塩 3.3 g	I杯* - 823 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 26.6 g 食塩 4.7 g	I杯* - 741 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 20.0 g 食塩 2.6 g
夕食				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	節分メニュー ご飯 ★イワシフライ 大豆松前煮 すまし汁	ご飯 鶏の明太マヨチーズ焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁
				I杯* - 828 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 18.0 g 食塩 4.4 g	I杯* - 883 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 27.6 g 食塩 2.6 g	I杯* - 902 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 25.7 g 食塩 3.0 g	I杯* - 953 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 36.8 g 食塩 4.0 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

女子寮

	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
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 里芋おかか煮 味噌汁 朝カレー	パン ジャム ウィンナーソテー コンソメスープ 朝カレー	ご飯 中華あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 味噌汁 朝カレー	ご飯 がんもの煮物 納豆 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 [*] - 660 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 13.1 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 [*] - 676 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.2 g 食塩 5.0 g	I補 [*] - 433 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.2 g 食塩 5.1 g	I補 [*] - 688 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.7 g 食塩 5.1 g	I補 [*] - 751 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 19.4 g 食塩 4.7 g
昼食	ご飯 鶏肉さっぱり焼き ビーフソテー かきたま汁	さつまいもご飯 鶏肉のマスタード焼き 白菜の青じそ和え 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	ご飯 チキンのガパオ風 海藻サラダ かきたま汁	ご飯 豚肉スタミナ炒め もやしの中華和え わかめスープ	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き ごぼう青のり炒め 味噌汁	ご飯 タレカツ 菜の花の白和え すまし汁
	I補 [*] - 851 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 27.1 g 食塩 2.4 g	I補 [*] - 850 kcal 蛋白質 36.7 g 脂質 27.9 g 食塩 3.3 g	I補 [*] - 764 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.3 g 食塩 2.0 g	I補 [*] - 833 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 27.1 g 食塩 3.9 g	I補 [*] - 728 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.0 g 食塩 2.4 g	I補 [*] - 888 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 30.3 g 食塩 3.6 g	I補 [*] - 994 kcal 蛋白質 29.2 g 脂質 26.7 g 食塩 8.9 g
夕食	【カレーの日】 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 大根とかにかまの和風サラダ 味噌汁	ご飯 ハンバーグオニオンソース いんげん洋風炒め 味噌汁	ゆかりご飯 きつねうどん かき揚げ 	チキン南蛮丼 ほうれん草の梅和え 味噌汁 デザート	ご飯 アジフライ なす田楽 すまし汁 	ご飯 グリルチキントマトソースかけ えんどうカレー風味ソテー コンソメスープ
	I補 [*] - 1272 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 50.9 g 食塩 8.1 g	I補 [*] - 806 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 20.2 g 食塩 3.4 g	I補 [*] - 738 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 17.7 g 食塩 3.7 g	I補 [*] - 749 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.3 g 食塩 6.3 g	I補 [*] - 927 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 22.8 g 食塩 4.1 g	I補 [*] - 859 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 24.3 g 食塩 3.3 g	I補 [*] - 838 kcal 蛋白質 36.9 g 脂質 27.0 g 食塩 2.2 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 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ご飯 甘酢肉団子 チンゲン菜のナムル 味噌汁 朝カレー	ご飯 高野豆腐煮物 キャベツの昆布和え 味噌汁 朝カレー 	パン ジャム ジャーマンポテト コンソメスープ 朝カレー	ご飯 スクランブルエッグ こんにゃくと茸の炒り煮 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† - 726 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g 食塩 3.9 g	I補† - 667 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.9 g 食塩 4.8 g	I補† - 433 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 16.7 g 食塩 3.1 g	I補† - 689 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 15.1 g 食塩 4.8 g	I補† - 650 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.4 g 食塩 4.5 g	I補† - 523 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 25.9 g 食塩 3.2 g	I補† - 740 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 17.8 g 食塩 4.3 g
昼食	ご飯 チキンパン粉焼き コールスロー  卵スープ	ご飯 豚肉のバーベキューソース いんげんソテー ガーリック風味 オニオンスープ	ご飯 鶏マヨ カレー風味 筑前煮 味噌汁	ひじきご飯 甘辛照り焼きポーク もやしとニラのソテー 味噌汁	ご飯 チーズオンハンバーグ 茄子あんかけ マカロニスープ	ご飯 ミックスフライ 菜の花の辛子和え 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† - 953 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 35.0 g 食塩 3.1 g	I補† - 740 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 18.7 g 食塩 2.6 g	I補† - 715 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 11.8 g 食塩 3.2 g	I補† - 756 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 19.9 g 食塩 5.4 g	I補† - 826 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 24.2 g 食塩 3.2 g	I補† - 796 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.7 g 食塩 4.0 g	I補† - 850 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 28.3 g 食塩 3.2 g
夕食	ポークカレー ささみチーズフライ 野菜サラダ 福神漬け	三色丼 きゅうりキムチ和え 味噌汁 デザート	ご飯 温豚しゃぶ  なすピリ辛煮 かきたま汁	ご飯 白身フライ チリソース 水菜と大豆のサラダ 中華風春雨スープ	鶏唐マヨ丼 筍といんげんの炒め煮 味噌汁	菜飯  焼きそば 揚げ焼売 わかめスープ	ご飯 麻婆豆腐 春巻き 中華風かき玉スープ
	I補† - 1044 kcal 蛋白質 32.6 g 脂質 34.6 g 食塩 4.1 g	I補† - 776 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.9 g 食塩 4.1 g	I補† - 838 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 32.2 g 食塩 2.7 g	I補† - 830 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 22.6 g 食塩 2.7 g	I補† - 1155 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 47.1 g 食塩 3.4 g	I補† - 860 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 28.5 g 食塩 4.4 g	I補† - 851 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 25.3 g 食塩 2.5 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 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
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† - 680 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 13.7 g 食塩 4.6 g	I補† - 486 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 27.8 g 食塩 3.1 g	I補† - 685 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.4 g 食塩 4.6 g	I補† - 732 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 16.8 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	I補† - 689 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.9 g 食塩 4.7 g	I補† - 720 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 16.8 g 食塩 4.6 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 和風おろしハンバーグ 和風スパゲティ すまし汁	きのこご飯 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† - 776 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 20.2 g 食塩 3.6 g	I補† - 836 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 27.5 g 食塩 3.5 g	I補† - 766 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 20.2 g 食塩 2.8 g	I補† - 665 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 11.4 g 食塩 2.2 g	I補† - 781 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.7 g 食塩 4.3 g	I補† - 786 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 22.3 g 食塩 5.2 g	I補† - 1015 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 41.2 g 食塩 2.4 g
夕食	チキンカレー  ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け デザート	中華丼 焼き餃子 ピリ辛スープ	ご飯 鶏の黒こしょう焼き 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	豚肉高菜炒め 茄子ベーコン炒め 味噌汁 	ご当地メニュー ご飯 ★鶏ちゃん焼き（岐阜） コロッケ 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† - 1109 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 37.0 g 食塩 4.5 g	I補† - 769 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 14.8 g 食塩 4.0 g	I補† - 869 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 32.5 g 食塩 2.9 g	I補† - 801 kcal 蛋白質 36.8 g 脂質 26.1 g 食塩 3.1 g	I補† - 940 kcal 蛋白質 28.2 g 脂質 36.3 g 食塩 3.4 g	I補† - 981 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 33.6 g 食塩 4.3 g	I補† - 743 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 20.2 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 26	月 27	火 28	水	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 和風オムレツ 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				
	I補† - 651 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 10.9 g 食塩 4.0 g	I補† - 475 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.9 g 食塩 3.6 g	I補† - 708 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 19.5 g 食塩 4.1 g				
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしの胡麻酢和え 味噌汁	ご飯 鶏のマーマレード焼き ひじきとさつま芋煮 味噌汁	ご飯 豚肉の青椒肉絲 春雨ピリ辛和え わかめスープ				
	I補† - 744 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 19.0 g 食塩 2.8 g	I補† - 903 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 28.3 g 食塩 3.8 g	I補† - 793 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 23.6 g 食塩 3.8 g				
夕食	茄子カレー チキンカツ カラフルサラダ 福神漬け	ガリバタポーク丼 カリフラワーフレンチ和え すまし汁  デザート	ご飯 豆腐と鶏の揚げ出し ポテトサラダ 味噌汁				
	I補† - 1082 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 41.1 g 食塩 4.6 g	I補† - 837 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 22.5 g 食塩 2.3 g	I補† - 809 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 21.8 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