



# 週間献立表



男子寮

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				ご飯 高野豆腐そぼろ煮 小松菜の深山和え 味噌汁 朝カレー	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	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 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杯* - 696 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 14.1 g 食塩 4.6 g	I杯* - 735 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.9 g 食塩 4.5 g	I杯* - 776 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 19.3 g 食塩 3.7 g	I杯* - 696 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 16.2 g 食塩 4.6 g
昼食				ご飯 魚のにんにく味噌焼き スパゲティサラダ すまし汁	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 オクラごま和え すまし汁
				I杯* - 613 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 7.4 g 食塩 2.6 g	I杯* - 902 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 28.2 g 食塩 3.7 g	I杯* - 819 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g	I杯* - 815 kcal 蛋白質 37.6 g 脂質 25.0 g 食塩 3.5 g
夕食				ご飯 豚キムチ炒め 焼売 たまごスープ	焼肉丼 コロッケ 中華スープ	<b>ひな祭りメニュー</b> ★ちらし寿司 鶏の竜田揚げ 菜の花酢味噌和え すまし汁 デザート	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杯* - 869 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 30.3 g 食塩 4.7 g	I杯* - 905 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 25.9 g 食塩 2.9 g	I杯* - 1061 kcal 蛋白質 40.3 g 脂質 41.1 g 食塩 4.0 g	I杯* - 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い致します。株式会社シーアンドシー



# 週間献立表



男子寮

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
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 	ご飯 ポイルウインナー 温野菜サラダ 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	ご飯 ハム入りスクランブルエッグ 根菜の洋風煮 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 <sup>*</sup> - 753 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 食塩 5.5 g	I補 <sup>*</sup> - 700 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.8 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>*</sup> - 768 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 24.6 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>*</sup> - 722 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 16.1 g 食塩 5.2 g	I補 <sup>*</sup> - 655 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.6 g 食塩 4.3	I補 <sup>*</sup> - 730 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.6 g 食塩 5.3 g	I補 <sup>*</sup> - 625 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 9.1 g 食塩 4.3 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	炊き込みご飯 照焼きハンバーグ ほうれん草サラダ 味噌汁	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 菜の花マヨサラダ すまし汁
	I補 <sup>*</sup> - 718 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 15.0 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>*</sup> - 752 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 15.7 g 食塩 6.4 g	I補 <sup>*</sup> - 928 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 35.3 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>*</sup> - 766 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.6 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>*</sup> - 902 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 30.9 g 食塩 2.4 g	I補 <sup>*</sup> - 824 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 27.8 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 857 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 28.0 g 食塩 4.1 g
夕食	<b>【カレーの日】</b> 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 ピリ辛スープ	菜飯 豚骨醤油ラーメン 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 里芋煮っころがし 味噌汁
	I補 <sup>*</sup> - 1313 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g	I補 <sup>*</sup> - 838 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 23.2 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 806 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.1 g 食塩 6.1 g	I補 <sup>*</sup> - 808 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 21.2 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>*</sup> - 837 kcal 蛋白質 30.5 g 脂質 23.7 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>*</sup> - 782 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 22.4 g 食塩 3.6 g	I補 <sup>*</sup> - 794 kcal 蛋白質 29.3 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



男子寮

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ご飯 高野豆腐の煮物 やみつき白菜 味噌汁 朝カレー 	ご飯 ウインナーソテー かぼちゃサラダ 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 厚焼き玉子 キャベツのレモン醤油和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ミートオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 朝カレー	ご飯 肉団子チリソースかけ かぼちゃ金平  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 <sup>*</sup> - 693 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.4 g 食塩 4.8 g	I補 <sup>*</sup> - 818 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 27.9 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 699 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.7 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>*</sup> - 659 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>*</sup> - 635 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 10.0 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>*</sup> - 762 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.3 g 食塩 4.1 g	I補 <sup>*</sup> - 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 すまし汁	人参ピラフ  BBQチキン カリフラワーマリネ たまごスープ	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 すまし汁
	I補 <sup>*</sup> - 760 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 20.3 g 食塩 3.5 g	I補 <sup>*</sup> - 879 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 32.9 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>*</sup> - 760 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.9 g 食塩 2.8 g	I補 <sup>*</sup> - 869 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 27.4 g 食塩 5.2 g	I補 <sup>*</sup> - 790 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.5 g 食塩 3.3 g	I補 <sup>*</sup> - 759 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 16.4 g 食塩 4.3 g	I補 <sup>*</sup> - 813 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 23.6 g 食塩 4.0 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  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 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 牛蒡こんにゃく煮 味噌汁
	I補 <sup>*</sup> - 1003 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 36.1 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>*</sup> - 824 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 19.3 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 965 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 33.6 g 食塩 2.6 g	I補 <sup>*</sup> - 771 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 20.4 g 食塩 3.4 g	I補 <sup>*</sup> - 782 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.0 g 食塩 2.5 g	I補 <sup>*</sup> - 971 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 39.3 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>*</sup> - 1020 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 40.8 g 食塩 3.8 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



男子寮

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
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	ご飯 肉団子甘辛煮 茄子のペペロンチーノ たまごスープ 朝カレー	ご飯 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	ご飯 オムレツ スパイシーソテー コンソメスープ 朝カレー
	I補 <sup>キ</sup> - 636 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.5 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>キ</sup> - 653 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.6 g 食塩 4.4 g	I補 <sup>キ</sup> - 763 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 22.9 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>キ</sup> - 707 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>キ</sup> - 724 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 16.9 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>キ</sup> - 747 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 22.7 g 食塩 4.6 g	I補 <sup>キ</sup> - 703 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.9 g 食塩 3.7 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	中華風炊き込みご飯 茄子と豚肉のみぞれ炒め ツナポテトサラダ 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 <sup>キ</sup> - 796 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 22.5 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>キ</sup> - 816 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 25.3 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>キ</sup> - 865 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 29.5 g 食塩 1.9 g	I補 <sup>キ</sup> - 812 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.4 g 食塩 4.4 g	I補 <sup>キ</sup> - 820 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 27.5 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>キ</sup> - 949 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 37.4 g 食塩 4.3 g	I補 <sup>キ</sup> - 778 kcal 蛋白質 30.1 g 脂質 17.2 g 食塩 3.6 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	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 魚の蒲焼き風 オクラドレッシング和え 味噌汁	ご飯 肉団子甘酢あんかけ 餃子 春雨スープ
	I補 <sup>キ</sup> - 1042 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 34.7 g 食塩 4.2 g	I補 <sup>キ</sup> - 879 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 21.6 g 食塩 4.7 g	I補 <sup>キ</sup> - 761 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 21.0 g 食塩 2.9 g	I補 <sup>キ</sup> - 912 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 33.7 g 食塩 2.5 g	I補 <sup>キ</sup> - 907 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 24.8 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>キ</sup> - 650 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 9.3 g 食塩 3.2 g	I補 <sup>キ</sup> - 864 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



男子寮

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	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	ご飯 照り焼き肉団子 カリフラワーカレーソテー 野菜スープ 朝カレー	ご飯 厚焼き玉子 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 23.1 g 脂質 19.1 g 食塩 4.9 g	I補† - 679 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 14.8 g 食塩 4.7 g	I補† - 710 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.3 g 食塩 3.3 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† - 718 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.8 g 食塩 4.0 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			
	I補† - 748 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 20.3 g 食塩 4.3 g	I補† - 882 kcal 蛋白質 37.5 g 脂質 32.8 g 食塩 2.5 g	I補† - 696 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 11.6 g 食塩 3.6 g	I補† - 847 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 29.7 g 食塩 3.3 g	I補† - 849 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 25.7 g 食塩 3.1 g	I補† - 804 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 26.5 g 食塩 3.4 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	肉の日 ご飯 ★ミックスグリル フレッシュサラダ コンソメスープ	牛丼 ごぼう和風サラダ 味噌汁	ご当地メニュー ご飯 ★鶏天（大分県） 白菜の煮浸し 赤だしの味噌汁			
	I補† - 1090 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 36.8 g 食塩 4.4 g	I補† - 825 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 22.0 g 食塩 2.9 g	I補† - 899 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 31.3 g 食塩 3.1 g	I補† - 902 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 31.4 g 食塩 2.7 g	I補† - 884 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 25.6 g 食塩 3.2 g	I補† - 715 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 13.9 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