



# 週間献立表



男子寮

	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	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補給 - 735 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 19.9 g 食塩 4.5 g	I補給 - 776 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 19.3 g 食塩 3.7 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

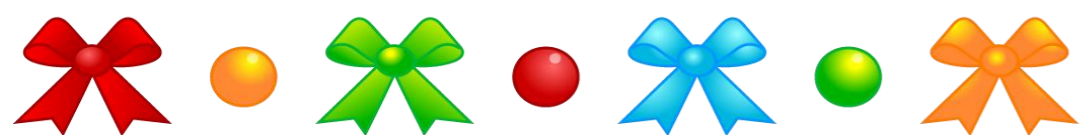


男子寮

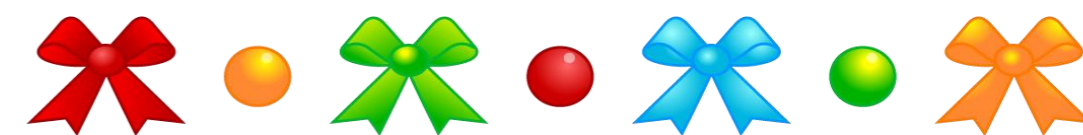
	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食	ご飯 がんも煮 ピーマンおかか炒め 味噌汁 朝カレー	ご飯 野菜炒め 納豆 味噌汁 朝カレー	ご飯 ポイルウィンナー 温野菜サラダ たまごスープ 朝カレー	ご飯 肉団子甘辛煮 春菊ごま和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 ししゃも いんげんとコーンのソテー 味噌汁 朝カレー	ご飯 ハム入りスクランブルエッグ 根菜の洋風煮 ミルクスープ 朝カレー	ご飯 目玉焼き もやし青じそ和え 味噌汁 朝カレー
	I補 <sup>*</sup> - 753 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 19.1 g 食塩 5.5 g	I補 <sup>*</sup> - 701 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.1 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> - 725 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.1 g 食塩 5.1 g	I補 <sup>*</sup> - 655 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.6 g 食塩 4.3 g	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> - 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 <sup>*</sup> - 718 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 15.0 g 食塩 3.0 g	I補 <sup>*</sup> - 709 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.6 g 食塩 3.1 g	I補 <sup>*</sup> - 929 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 35.3 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>*</sup> - 767 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> - 865 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 28.0 g 食塩 4.1 g
夕食	<b>【カレーの日】</b> 【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	<b>ご当地メニュー</b> 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 <sup>*</sup> - 1313 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 50.1 g 食塩 8.0 g	I補 <sup>*</sup> - 855 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 23.8 g 食塩 3.9 g	I補 <sup>*</sup> - 848 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 24.0 g 食塩 3.8 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> - 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



男子寮

	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	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 鶏つくね煮 キャベツのレモン醤油和え 味噌汁 朝カレー	ご飯 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 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 <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> - 719 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.9 g 食塩 4.4 g	I補 <sup>*</sup> - 705 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.1 g 食塩 3.3 g	I補 <sup>*</sup> - 716 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.6 g 食塩 4.3 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 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 <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> - 769 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 22.9 g 食塩 2.4 g	I補 <sup>*</sup> - 826 kcal 蛋白質 37.1 g 脂質 23.9 g 食塩 4.6 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> - 850 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 27.5 g 食塩 4.0 g	I補 <sup>*</sup> - 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 <sup>*</sup> - 1003 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 36.1 g 食塩 3.7 g	I補 <sup>*</sup> - 784 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 18.2 g 食塩 3.2 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 26.1 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> - 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



男子寮

	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 	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 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	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杯* - 636 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 10.5 g 食塩 3.9 g	I杯* - 653 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.6 g 食塩 4.4 g	I杯* - 763 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 22.9 g 食塩 4.2 g	I杯* - 707 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.6 g 食塩 4.6 g	I杯* - 725 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 17.1 g 食塩 4.7 g	I杯* - 740 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 21.9 g 食塩 4.7 g	I杯* - 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	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杯* - 804 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 22.9 g 食塩 4.7 g	I杯* - 816 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 25.3 g 食塩 3.1 g	I杯* - 865 kcal 蛋白質 38.8 g 脂質 29.5 g 食塩 1.9 g	I杯* - 812 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 20.4 g 食塩 4.4 g	I杯* - 820 kcal 蛋白質 36.3 g 脂質 27.5 g 食塩 2.9 g	I杯* - 917 kcal 蛋白質 37.7 g 脂質 33.7 g 食塩 3.9 g	I杯* - 1046 kcal 蛋白質 40.3 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 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杯* - 1042 kcal 蛋白質 30.2 g 脂質 34.7 g 食塩 4.2 g	I杯* - 879 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 21.6 g 食塩 4.7 g	I杯* - 761 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 21.0 g 食塩 2.9 g	I杯* - 912 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 33.7 g 食塩 2.5 g	I杯* - 907 kcal 蛋白質 32.2 g 脂質 24.8 g 食塩 3.7 g	I杯* - 852 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 26.9 g 食塩 4.2 g	I杯* - 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



男子寮

	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	ご飯 和風ハンバーグ 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	ご飯 ウインナー なすのお浸し 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* - 693 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.4 g 食塩 3.3 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* - 793 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 28.3 g 食塩 3.6 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	<b>肉の日</b> ★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	ご飯 豚肉おろし大根ソース 小松菜の味噌マヨ和え かきたま汁
	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