

2月 週間献立予定表

2025年2月1日(土)

朝食

夕食



土
1

食パン
 ジャーマンポテト
 サラダ 
 れんこんサラダ
 スナップエンドウの中華炒め
 コンソメスープ

I杯* - 590 kcal 蛋白質 13.7 g
 脂質 21.2 g 食塩 4.0 g

ご飯
 豚肉のオイスターソース炒め
 サラダ
 カリフラワーのコンソメ煮
 チンゲン菜の生姜和え
 中華スープ

I杯* - 552 kcal 蛋白質 19.7 g
 脂質 16.6 g 食塩 3.1 g

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。 鳥取県学生寮・清和寮 株式会社シーアンドシー



週間献立予定表



2025年2月3日(月)~2025年2月8日(土)

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	ご飯	食パン	ご飯	ロールパン	ご飯	食パン
	野菜炒め	チキンナゲット	ロールキャベツ	カリカリベーコン	肉団子甘辛煮	スクランブルエッグ
	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ 	サラダ	サラダ
	ちくわのサラダ	かぼちゃサラダ	オクラの梅和え	マカロニサラダ	いんげんのコンソメソテー	野菜ソテー
	味噌汁	小松菜のドレッシング和え	ほうれん草のツナマヨネーズ和え	大根とベーコンのコンソメ煮	さつま芋レモン煮	スナップエンドウサラダ
		コンソメスープ	味噌汁	ミルクスープ	味噌汁	コンソメスープ
	Iレシピ - 509 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 13.6 g 食塩 4.0 g	Iレシピ - 610 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 23.9 g 食塩 3.5 g	Iレシピ - 491 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 13.0 g 食塩 3.8 g	Iレシピ - 532 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 23.5 g 食塩 4.3 g	Iレシピ - 521 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 9.3 g 食塩 3.3 g	Iレシピ - 461 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.3 g 食塩 3.6 g
夕食	ご飯	スパゲティーミートソース	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の磯辺揚げ	サラダ	鶏の味噌チーズ焼	青椒肉絲	豚肉のバーベキューソース	白身魚タルタルソース
	サラダ	もやしサラダ	サラダ	サラダ	春菊のゴマ和え	サラダ
	いんげんのごまマヨ和え	わかめスープ	人参のナムル	ブロッコリーのピーナツ和え	サラダ	ポークビーンズ
	根菜煮 	デザート	ブロッコリーの中華和え	春巻き	デザート	味噌汁 
	味噌汁	わかめスープ	わかめスープ	すまし汁	コンソメスープ	デザート
	Iレシピ - 613 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 13.7 g 食塩 3.8 g	Iレシピ - 611 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 15.3 g 食塩 3.6 g	Iレシピ - 710 kcal 蛋白質 37.9 g 脂質 27.4 g 食塩 4.6 g	Iレシピ - 699 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 27.0 g 食塩 3.6 g	Iレシピ - 599 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.1 g 食塩 3.8 g	Iレシピ - 726 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 25.7 g 食塩 3.9 g

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。 鳥取県学生寮・清和寮 株式会社シーアンドシー


2月 週間献立予定表

2025年2月10日(月)~2025年2月15日(土)

		月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	
朝食	ご飯			ご飯	食パン	ご飯	ロールパン	
	ジャーマンポテト			肉団子甘辛煮	ミートオムレツ	豆腐ハンバーグ	スクランブルエッグ	
	サラダ			サラダ	サラダ 	サラダ	サラダ	
	温野菜サラダ			豆サラダ	野菜ソテー	白菜のコールスローサラダ	いんげんのドレ和え	
	ちくわのマヨソテー			小松菜の中華炒め	春雨サラダ	蓮根バターソテー	ポテトチーズソテー	
味噌汁			味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	コンソメスープ		
		建国記念の日						
				I栄養 - 609 kcal 蛋白質 15.0 g	I栄養 - 521 kcal 蛋白質 17.4 g	I栄養 - 482 kcal 蛋白質 16.2 g	I栄養 - 503 kcal 蛋白質 11.6 g	I栄養 - 498 kcal 蛋白質 17.3 g
				脂質 18.0 g 食塩 3.9 g	脂質 12.6 g 食塩 3.2 g	脂質 11.1 g 食塩 3.8 g	脂質 14.4 g 食塩 3.1 g	脂質 20.1 g 食塩 3.6 g
夕食	ご飯				ハヤシライス	ご飯	ご飯	甘辛鶏唐丼
	和風ハンバーグ				サラダ	アジフライ	鶏肉の明太マヨ焼き	サラダ
	サラダ				コロッケ	サラダ	サラダ	マカロニサラダ
	もやし中華和え		デザート	金平レンコン	チンゲン菜の中華和え	切干大根のサラダ		
南瓜の胡麻和え		わかめスープ		カリフラワーマリネ	かぼちゃの天ぷら	味噌汁 		
味噌汁				味噌汁	味噌汁			
				I栄養 - 854 kcal 蛋白質 19.8 g	I栄養 - 696 kcal 蛋白質 24.5 g	I栄養 - 831 kcal 蛋白質 36.7 g	I栄養 - 1099 kcal 蛋白質 41.3 g	
				脂質 29.5 g 食塩 5.1 g	脂質 18.5 g 食塩 3.8 g	脂質 38.1 g 食塩 3.7 g	脂質 50.5 g 食塩 4.3 g	

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。
 鳥取県学生寮・清和寮 株式会社シーアンドシー


週間献立予定表

2025年2月17日(月)~2025年2月22日(土)

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	ご飯	ロールパン	ご飯	食パン	ご飯	ロールパン
	ハムエッグ	スクランブルエッグ	鶏つくね照り焼き	カリカリベーコン	ロールキャベツ	スクランブルエッグ
	サラダ	サラダ	サラダ 	サラダ	サラダ	サラダ
	もやしの胡麻和え	青菜のフレンチ和え	ひじきサラダ	バター醤油ソテー	ほうれん草とコーンのソテー	かぼちゃと枝豆のサラダ
	じゃがいもカレー煮込み	かぼちゃの大学芋風	ほうれん草の白和え	スパゲティサラダ	ポテトサラダ	ブロッコリーのゴマ和え
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ
	I栄養 - 467 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 7.1 g 食塩 3.9 g	I栄養 - 472 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 14.1 g 食塩 3.4 g	I栄養 - 446 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 7.4 g 食塩 4.0 g	I栄養 - 503 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g	I栄養 - 474 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.8 g 食塩 3.0 g	I栄養 - 503 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 20.9 g 食塩 3.4 g
夕食	ご飯	ご飯	豚骨醤油ラーメン	ご飯	♪ご当地丼の日♪	ご飯
	ポークジンジャー	バジルチキン	サラダ	鶏天さっぱり葱ソースがけ	☆衣笠丼風(京都)	豚肉となすのピリ辛炒め
	サラダ	サラダ	揚げ焼売	サラダ	春巻き	サラダ
	ブロッコリーのサラダ	大学芋	えんどうのペペロン炒め	金平ごぼう	サラダ 	ブロッコリーのマヨ炒め
	すまし汁 	海藻サラダ		小松菜のツナ和え	デザート	キャベツのポン酢あえ
	デザート	味噌汁		すまし汁	わかめスープ	中華風春雨スープ
	I栄養 - 593 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 19.7 g 食塩 3.0 g	I栄養 - 798 kcal 蛋白質 34.8 g 脂質 33.1 g 食塩 4.2 g	I栄養 - 605 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 22.2 g 食塩 7.7 g	I栄養 - 810 kcal 蛋白質 36.2 g 脂質 35.4 g 食塩 3.1 g	I栄養 - 786 kcal 蛋白質 29.9 g 脂質 26.2 g 食塩 4.5 g	I栄養 - 711 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 31.0 g 食塩 3.8 g

鳥取県学生寮・清和寮
株式会社シーアンドシー

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。



週間献立予定表



2025年2月24日(月)～2025年2月28日(金)

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	
朝食	<p>天皇誕生日</p>	食パン	ご飯	ロールパン	ご飯	
		オムレツ	肉団子のカレー風煮	スクランブルエッグ	ロールキャベツ	
サラダ	サラダ	サラダ	サラダ	サラダ		
キャベツおかか和え	ちくわのオニオンサラダ	小松菜のドレ和え	マカロニサラダ			
さつま芋レモン煮	チンゲン菜塩こぶ和え	ツナのポテトソテー	ひじき煮			
クリームスープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁			
I栄養 - 556 kcal 蛋白質 17.1 g	I栄養 - 539 kcal 蛋白質 16.7 g	I栄養 - 506 kcal 蛋白質 17.1 g	I栄養 - 501 kcal 蛋白質 13.5 g			
脂質 12.2 g 食塩 4.0 g	脂質 13.0 g 食塩 4.0 g	脂質 20.4 g 食塩 3.6 g	脂質 10.4 g 食塩 2.8 g			
夕食	<p>振替休日</p>	ご飯	ご飯	ポークカレー	◆肉の日メニュー◆ ご飯	
		ミックスフライ	からしマヨチキン	チキンナゲット	★ミックスグリル	
		サラダ	サラダ	シーザーサラダ	サラダ	
		ひじき煮	もやし中華炒め	サラダ	キャベツとカニカマのサラダ	
		ごぼうのごまドレ和え	切干大根の煮物	わかめスープ	カリフラワーのソテー	
		すまし汁	味噌汁		クリームスープ	
I栄養 - 658 kcal 蛋白質 20.1 g	I栄養 - 727 kcal 蛋白質 37.4 g	I栄養 - 1038 kcal 蛋白質 31.0 g	I栄養 - 936 kcal 蛋白質 41.3 g			
脂質 20.7 g 食塩 3.4 g	脂質 27.5 g 食塩 4.8 g	脂質 45.6 g 食塩 6.7 g	脂質 41.5 g 食塩 5.8 g			

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承くださいませ。

鳥取県学生寮・清和寮
株式会社シーアンドシー