


週間献立予定表

2025年2月1日(土)

				土 1
朝食				ご飯 ボイルウインナー サラダ ブロッコリーの和え物 ひじき煮  味噌汁
				I補 [※] - 817 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.5 g 食塩 3.2 g
夕食				ご飯 豚肉のオイスターソース炒め サラダ スナックえんどうのカレーソテー チンゲン菜の生姜和え 中華スープ
				I補 [※] - 883 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.2 g 食塩 3.2 g

鳥取県学生寮・明倫館
 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 野菜炒め サラダ ちくわのサラダ 味噌汁	ご飯 肉団子のケチャップ煮 サラダ パンプキンサラダ 小松菜のお浸し コンソメスープ	ご飯 ししゃも サラダ れんこんの梅和え ほうれん草のツナマヨ和え 味噌汁	食パン オムレツ サラダ マカロニサラダ 大根とベーコンのコンソメ煮 コンソメスープ	ご飯 ロールキャベツ サラダ もやしのソテー こんにゃくの金平 味噌汁	ご飯 肉野菜ソテー サラダ ブロッコリーのカニカマサラダ 大根そぼろ煮 味噌汁
	I補 [※] - 813 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.6 g 食塩 3.9 g	I補 [※] - 818 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.6 g 食塩 2.2 g	I補 [※] - 790 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.8 g 食塩 3.5 g	I補 [※] - 501 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15.5 g 食塩 4.4 g	I補 [※] - 710 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 6.1 g 食塩 3.6 g	I補 [※] - 782 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.1 g 食塩 3.0 g
夕食	ご飯 青椒肉絲 サラダ いんげんのごまマヨ和え 根菜煮 味噌汁	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め サラダ もやしのナムル 人参ラペ 味噌汁	豚骨醤油ラーメン サラダ 焼き餃子 デザート わかめご飯	ご飯 ブルコギ風 サラダ いんげんのピーナツ和え もやしサラダ すまし汁	親子丼 コロッケ サラダ ほうれん草の白和え すまし汁	ご飯 白身魚タルタルソース サラダ ポークビーンズ 味噌汁 デザート
	I補 [※] - 978 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 25.5 g 食塩 4.8 g	I補 [※] - 927 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 21.9 g 食塩 3.7 g	I補 [※] - 876 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 17.7 g 食塩 8.4 g	I補 [※] - 934 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 21.9 g 食塩 4.0 g	I補 [※] - 1070 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.5 g 食塩 3.2 g	I補 [※] - 1033 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 26.5 g 食塩 3.9 g

鳥取県学生寮・明倫館 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。


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	ロールパン ジャーマンポテト サラダ たらこスパゲッティ コンソメスープ デザート	<div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: red;">建国記念の日</p> </div>	ご飯 焼売 サラダ チンゲン菜の中華和え えんどうのガーリックソテー コンソメスープ	食パン 目玉焼き&ウインナー サラダ 春雨とかにかまのサラダ じゃが芋のコンソメ煮 コンソメスープ	ご飯 つくね照り焼き サラダ 豆サラダ 小松菜の中華炒め 味噌汁	ご飯 厚焼き玉子  サラダ キャベツの酢の物 ポテトサラダ 味噌汁	I補 [※] - 564 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 18.0 g 食塩 2.7 g	I補 [※] - 745 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 8.7 g 食塩 2.9 g	I補 [※] - 615 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 25.0 g 食塩 3.9 g	I補 [※] - 813 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 12.9 g 食塩 3.9 g	I補 [※] - 792 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 11.8 g 食塩 3.6 g
	ご飯 和風ハンバーグ  サラダ もやしの中華和え 南瓜の胡麻和え 味噌汁		ご飯 豚肉のバーベキューソース サラダ いんげん和え物 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 アジフライ  サラダ 金平レンコン マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 グリルチキン胡麻ソース サラダ カリフラワーマリネ 切干大根のサラダ 味噌汁	ご飯 ポークカレー サラダ コロッケ 味噌汁 デザート	I補 [※] - 997 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 23.8 g 食塩 4.7 g	I補 [※] - 952 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 21.9 g 食塩 5.1 g	I補 [※] - 1100 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 27.0 g 食塩 4.2 g	I補 [※] - 1053 kcal 蛋白質 40.0 g 脂質 32.1 g 食塩 3.4 g	I補 [※] - 1151 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 32.8 g 食塩 5.4 g

鳥取県学生寮・明倫館
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。


2月

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	ロールパン ミートオムレツ  サラダ 青菜のフレンチ和え コンソメスープ デザート	ご飯 豆腐の煮物 サラダ もやし胡麻和え 納豆 味噌汁	ご飯 チキンナゲット サラダ 野菜炒め 大根とかにかまのサラダ 味噌汁	ご飯 肉団子のカレー風味煮 サラダ ひじきサラダ かぼちゃサラダ 味噌汁	ロールパン 目玉焼き&ベーコン サラダ ほうれん草とのりのナムル 大根のサラダ クリームスープ	ご飯 ひき肉の野菜炒め サラダ チンゲンサイの煮浸し ポテトサラダ コンソメスープ
	I補 [*] - 397 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.7 g 食塩 2.7 g	I補 [*] - 799 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 10.5 g 食塩 3.3 g	I補 [*] - 908 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.2 g 食塩 3.4 g	I補 [*] - 875 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.6 g 食塩 4.0 g	I補 [*] - 551 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 22.4 g 食塩 4.5 g	I補 [*] - 747 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 11.2 g 食塩 1.8 g
	夕食	ご飯 照マヨハンバーグ サラダ ブロッコリーのサラダ すまし汁 デザート	クリームスパゲティ サラダ えんどうのドレ和え のり塩ポテト コンソメスープ	ご飯 豚肉のごま風味炒め サラダ 大学芋  海藻サラダ 味噌汁	ご飯 鶏天さっぱり葱ソースがけ サラダ 金平ごぼう 小松菜のツナ和え すまし汁	ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め サラダ ブロッコリーのマヨ炒め キャベツのポン酢あえ 中華風春雨スープ
I補 [*] - 965 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.4 g 食塩 3.7 g		I補 [*] - 537 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 9.9 g 食塩 2.6 g	I補 [*] - 1018 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 26.9 g 食塩 3.3 g	I補 [*] - 905 kcal 蛋白質 30.0 g 脂質 17.0 g 食塩 3.4 g	I補 [*] - 1014 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 31.7 g 食塩 3.7 g	I補 [*] - 997 kcal 蛋白質 36.6 g 脂質 23.1 g 食塩 5.6 g

鳥取県学生寮・明倫館
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>	ご飯 焼きハム サラダ ブロccoliのゴマ和え 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 肉団子甘辛煮 サラダ 野菜炒め ポテトチーズソテー 味噌汁	ご飯 厚揚げの塩たれ炒め サラダ 白菜の煮浸し 小松菜のドレ和え 味噌汁	食パン スクランブルエッグ サラダ れんこんサラダ カリフラワーソテー コンソメスープ	
		I栄養 - 763 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 5.4 g 食塩 4.6 g	I栄養 - 822 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.2 g 食塩 3.3 g	I栄養 - 804 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 14.3 g 食塩 2.8 g	I栄養 - 522 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.9 g 食塩 3.8 g	
夕食	<p>振替休日</p>	ご飯 ミックスフライ サラダ もやし中華炒め キャベツとカニカマのサラダ すまし汁	ご飯 麻婆豆腐 サラダ 餃子 オクラのポン酢和え 中華スープ	ハヤシライス コロッケ サラダ デザート	◆肉の日メニュー◆ ご飯 ★ミックスグリル サラダ ガーリックパスタ ごぼうのごまドレ和え 味噌汁	
		I栄養 - 1001 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 18.4 g 食塩 4.4 g	I栄養 - 953 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 19.7 g 食塩 3.0 g	I栄養 - 1062 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 29.7 g 食塩 4.0 g	I栄養 - 1269 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 42.0 g 食塩 6.2 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・明倫館
株式会社シーアンドシー