



週間献立予定表



2024年4月1日(月)～2024年4月6日(土)

	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
朝食							[共通料理] 高野豆腐の煮付け 付合せ 白菜とコーンの和え物 味噌汁 [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ピーナッツクリーム [A] I補† - 660 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 5.8 g 食塩 3.5 g [B] I補† - 525 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 16.0 g 食塩 4.6 g
							葱ポン酢牛丼 サラダ 味噌汁 I補† - 844 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 22.5 g 食塩 4.0 g
昼食							[共通料理] ご飯 スパイシーチキン 付合せ 南瓜の洋風煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 [A] 和風グリルチキン [B] 魚の生姜煮 [A] I補† - 956 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 26.6 g 食塩 5.2 g [B] I補† - 826 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 14.2 g 食塩 4.7 g
夕食							ご飯 スパイシーチキン 付合せ ちくわ金平 大根サラダ わかめスープ I補† - 963 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 26.6 g 食塩 4.7 g

香川高専 高松キャンパス 寮

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。 株式会社シーアンドシー



週間献立予定表



2024年4月7日(日) ~ 2024年3月13日(土)

	日 7	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13
朝食	[共通料理] ししゃも 付合せ スパゲティサラダ 味噌汁 [A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム	[共通料理] ハンバーグ 付合せ オクラの和え物 コンソメスープ [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン マーガリン	[共通料理] 焼きベーコン 付合せ 小松菜のツナマヨネーズ和え 味噌汁 [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム	[共通料理] 厚揚げのオイスター炒め 付合せ 明太マカロニサラダ 味噌汁 [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] 焼きウインナー 茄子おろしポン酢 付合せ 味噌汁 [A] ご飯 漬物 [B] 食パン チョコクリーム	[共通料理] ハム野菜ソテー ナポリタン 味噌汁 [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] 豚肉のバター醤油炒め 付合せ チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ピーナツクリーム
	[A] I補† - 688 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.9 g 食塩 3.0 g [B] I補† - 504 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.9 g 食塩 3.8 g	[A] I補† - 676 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 7.1 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 508 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 16.4 g 食塩 4.2 g	[A] I補† - 741 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 18.2 g 食塩 2.0 g [B] I補† - 523 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.3 g 食塩 3.1 g	[A] I補† - 764 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 17.0 g 食塩 3.5 g [B] I補† - 574 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 19.8 g 食塩 4.4 g	[A] I補† - 807 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 24.1 g 食塩 4.0 g [B] I補† - 645 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 30.2 g 食塩 4.8 g	[A] I補† - 658 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 6.1 g 食塩 3.2 g [B] I補† - 470 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 8.8 g 食塩 3.9 g	[A] I補† - 708 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.2 g 食塩 3.5 g [B] I補† - 573 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 22.4 g 食塩 4.6 g
昼食	甘辛鶏唐丼 ほうれん草のナムル 中華スープ	ちゃんぽん風ラーメン ハムカツ 付合せ わかめご飯	あんかけ炒飯 春巻き 付合せ わかめスープ デザート	かき揚げうどん 焼売 付合せ ゆかりご飯	三色そばろ丼 グリーンサラダ 味噌汁	ポークカレー ささみチーズフライ カラフルサラダ 福神漬 デザート	デミハンバーグ丼 ブロッコリーとポテトのサラダ コンソメスープ
	I補† - 1100 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 40.6 g 食塩 3.7 g	I補† - 855 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 20.4 g 食塩 6.8 g	I補† - 831 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 18.7 g 食塩 2.7 g	I補† - 924 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 25.3 g 食塩 6.7 g	I補† - 730 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 12.6 g 食塩 3.0 g	I補† - 1042 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 31.4 g 食塩 4.6 g	I補† - 830 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 18.8 g 食塩 2.9 g
夕食	ご飯 ガリ батаポーク 付合せ 糸コンと茸の醤油炒め カリフラワーのイタリアン風 味噌汁	お祝いメニュー [共通料理] ★ちらし寿司 ブロッコリーの和え物 すまし汁 デザート [A] トンカツ デミソース [B] アジフライ	[共通料理] ご飯 付合せ のり塩ポテト もやしの梅肉和え すまし汁 [A] 豚肉のバーベキューソース [B] 鶏のチリソース絡め	[共通料理] ご飯 付合せ 中華煮 豚の卵とじ ブロッコリーサラダ 味噌汁 [A] 豚肉のごぼう煮 [B] 塩だれチキン	[共通料理] ご飯 付合せ もやしとニラのソテー スイートサラダ すまし汁 [A] 鶏の紅生姜天 [B] 豚肉の甘辛味噌煮	[共通料理] ご飯 付合せ 揚げ餃子 春雨の甘酢和え 中華スープ [A] ★酢豚 [B] ★青椒肉絲	ご飯 鶏肉の照り焼き 付合せ オクラと厚揚げのさっと煮 ごぼうのピリ辛マヨ和え すまし汁
	I補† - 858 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 24.3 g 食塩 3.3 g	[A] I補† - 1134 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 34.9 g 食塩 6.7 g [B] I補† - 936 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 24.5 g 食塩 4.6 g	[A] I補† - 844 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 16.5 g 食塩 4.5 g [B] I補† - 871 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 19.2 g 食塩 3.0 g	[A] I補† - 1217 kcal 蛋白質 45.0 g 脂質 40.9 g 食塩 6.0 g [B] I補† - 1274 kcal 蛋白質 58.4 g 脂質 48.1 g 食塩 5.6 g	[A] I補† - 1115 kcal 蛋白質 40.1 g 脂質 41.2 g 食塩 4.0 g [B] I補† - 952 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 24.6 g 食塩 4.3 g	[A] I補† - 936 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 24.7 g 食塩 4.2 g [B] I補† - 1043 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 34.5 g 食塩 3.9 g	I補† - 1059 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 36.6 g 食塩 3.0 g

香川高専 高松キャンパス 寮

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。 株式会社シーアンドシー

* * * * *
4月
* * * * *

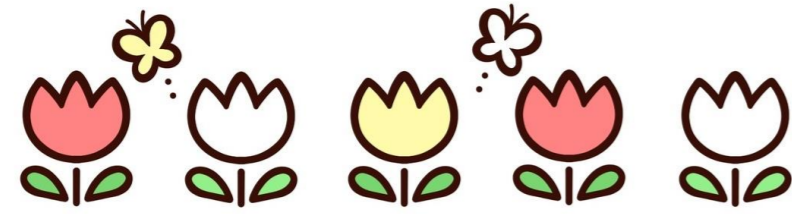
週間献立予定表

* * * * *

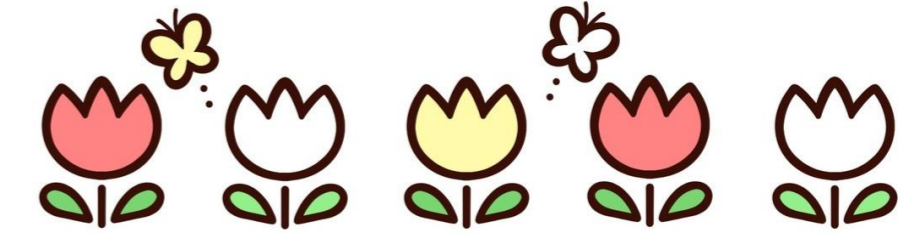
2024年3月14日(日) ~ 2024年4月20日(土)

	日 14	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20
朝食	[共通料理] ミートボール 付合せ 白菜のおかか和え 味噌汁 [A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム	[共通料理] チキンナゲットチリソース 付合せ いんげんのジンジャーソテー コンソメスープ [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン マーガリン	[共通料理] 高野豆腐の煮付け 付合せ アスパラピーナツマヨ和え 味噌汁 [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム	[共通料理] 鶏つくね煮 付合せ れんこんツナ和え 味噌汁 [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] ししゃも 付合せ えんどうカニカマ和え すまし汁 [A] ご飯 漬物 [B] 食パン チョコクリーム	[共通料理] ポイルウインナー 付合せ 菜の花バター醤油炒め 味噌汁 [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] 厚揚げそぼろあん 付合せ 胡麻ごぼうサラダ 味噌汁 [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム
	[A] I補給 - 691 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.0 g 食塩 4.8 g	[A] I補給 - 760 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.4 g 食塩 2.7 g	[A] I補給 - 750 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 13.6 g 食塩 3.3 g	[A] I補給 - 745 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.9 g 食塩 3.9 g	[A] I補給 - 616 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 3.6 g 食塩 2.5 g	[A] I補給 - 753 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 17.7 g 食塩 4.0 g	[A] I補給 - 730 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 12.4 g 食塩 3.4 g
	[B] I補給 - 508 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.0 g 食塩 5.6 g	[B] I補給 - 592 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 25.7 g 食塩 3.8 g	[B] I補給 - 532 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 14.7 g 食塩 4.4 g	[B] I補給 - 556 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 13.6 g 食塩 4.6 g	[B] I補給 - 454 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 9.7 g 食塩 3.3 g	[B] I補給 - 564 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.5 g 食塩 4.9 g	[B] I補給 - 595 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.6 g 食塩 4.5 g
	昼食	麻婆丼 れんこん酢味噌和え わかめスープ	塩ラーメン 若鶏唐揚げ 付合せ 菜飯	ペッパーランチ風炒飯 野菜サラダ コンソメスープ デザート	醤油ラーメン イカフライ 付合せ わかめご飯	★トルコライス(長崎県) ポテトサラダ(既製品) コンソメスープ	ハヤシライス カレーコロッケ カラフルサラダ デザート
I補給 - 819 kcal 蛋白質 30.6 g 脂質 16.3 g 食塩 3.5 g		I補給 - 911 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 26.8 g 食塩 8.3 g	I補給 - 807 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 20.9 g 食塩 1.7 g	I補給 - 856 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 20.7 g 食塩 7.1 g	I補給 - 1134 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 38.0 g 食塩 5.5 g	I補給 - 1025 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 29.3 g 食塩 4.4 g	
夕食	ご飯 アジフライ 付合せ 里芋煮ころがし 茄子マリネ すまし汁	[共通料理] ご飯 付合せ 小松菜の和風炒め ひじきとチーズのサラダ 味噌汁 [A] 豚肉のケチャップ煮 [B] チキンバジルソース焼き	[共通料理] ご飯 付合せ 二色ソテー 胡瓜の和え物 すまし汁 [A] 鶏肉のフリッター [B] 豚肉の塩だれ炒め	[共通料理] ご飯 付合せ 筍のガーリック炒め ほうれん草のゴマ味噌和え 和風野菜スープ [A] イタリアンチキン [B] 揚げ魚の蒲焼風	[共通料理] ご飯 付合せ 高菜スパゲッティ 大豆サラダ 味噌汁 [A] お好み焼き風ハンバーグ [B] 豚肉の生姜焼き	[共通料理] ご飯 付合せ なすの煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 [A] 豚肉中華風炒め [B] キムチ味の鶏の唐揚げ	ご飯 チキン明太マヨ焼き 付合せ 南瓜ミルク煮 カリフラワーのごま昆布和え コンソメスープ
	I補給 - 962 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 23.6 g 食塩 4.4 g	[A] I補給 - 856 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 21.4 g 食塩 4.7 g [B] I補給 - 961 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 29.3 g 食塩 4.8 g	[A] I補給 - 909 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 25.9 g 食塩 4.3 g [B] I補給 - 827 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 19.8 g 食塩 3.8 g	[A] I補給 - 1041 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 33.8 g 食塩 4.0 g [B] I補給 - 861 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 14.7 g 食塩 4.5 g	[A] I補給 - 1027 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 31.1 g 食塩 5.0 g [B] I補給 - 940 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 24.7 g 食塩 3.9 g	[A] I補給 - 1013 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 36.0 g 食塩 3.7 g [B] I補給 - 1285 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 55.8 g 食塩 5.0 g	I補給 - 1005 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 30.2 g 食塩 3.7 g

島根職業能力開発短期大学校 寮
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。 株式会社シーアンドシー



週間献立予定表



2024年4月21日(日)～2024年4月27日(土)

	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	[共通料理] がんも煮 付合せ 切干ゆかり和え 味噌汁 [A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム	[共通料理] 肉団子甘辛煮(既製品) 付合せ やみつき白菜 コンソメスープ [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン マーガリン	[共通料理] ハンバーグ 和風ソース 付合せ れんこんピリ辛煮 味噌汁 [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム	[共通料理] 肉じゃが 付合せ カリフラワー和風和え 味噌汁 [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] 焼きウインナー 付合せ いんげんの和え物 味噌汁 [A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム	[共通料理] チキンナゲット 付合せ 里芋とベーコンの旨煮 味噌汁 [A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム	[共通料理] 焼きハム 付合せ 温野菜サラダ 味噌汁 [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ピーナッツクリーム
	[A] I補 [*] - 748 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 11.3 g 食塩 4.6 g	[A] I補 [*] - 676 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 8.8 g 食塩 3.3 g	[A] I補 [*] - 751 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 10.2 g 食塩 4.5 g	[A] I補 [*] - 673 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 6.0 g 食塩 4.0 g	[A] I補 [*] - 747 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.7 g 食塩 3.7 g	[A] I補 [*] - 778 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.1 g 食塩 3.4 g	[A] I補 [*] - 602 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 2.2 g 食塩 2.6 g
	[B] I補 [*] - 555 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 14.3 g 食塩 5.4 g	[B] I補 [*] - 508 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.1 g 食塩 4.4 g	[B] I補 [*] - 533 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.3 g 食塩 5.6 g	[B] I補 [*] - 483 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.8 g 食塩 4.9 g	[B] I補 [*] - 585 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 23.8 g 食塩 4.5 g	[B] I補 [*] - 589 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.9 g 食塩 4.3 g	[B] I補 [*] - 467 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.4 g 食塩 3.7 g
昼食	チキテキ丼 ほうれん草錦糸和え 味噌汁	豚骨醤油ラーメン 焼き餃子 付合せ 菜飯	五目炒飯 揚げ焼売 付合せ 中華スープ デザート	鶏塩うどん エビカツ 付合せ ゆかりごはん	韓国風豚丼 サラダ わかめスープ	茄子カレー コロッケ カラフルサラダ 福神漬け デザート	鶏天丼 五目煮 味噌汁
	I補 [*] - 945 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 27.2 g 食塩 5.4 g	I補 [*] - 824 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 17.5 g 食塩 6.9 g	I補 [*] - 740 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.1 g 食塩 3.5 g	I補 [*] - 823 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 16.2 g 食塩 3.7 g	I補 [*] - 764 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.2 g	I補 [*] - 1091 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 37.0 g 食塩 4.8 g	I補 [*] - 870 kcal 蛋白質 31.9 g 脂質 20.5 g 食塩 6.0 g
夕食	ご飯 鯖の竜田揚げ 付合せ ブロッコリーあん マカロニサラダ(既製品) 味噌汁	[共通料理] ご飯 付合せ じゃがいもソテー オクラ胡麻和え 味噌汁 [A] 豚肉しぐれ煮 [B] タンドリーチキン	[共通料理] ご飯 付合せ ガーリックパスタ 花野菜のナムル すまし汁 [A] ミックスフライ [B] 豚肉の南蛮炒め	[共通料理] ご飯 付合せ 南瓜の甘辛炒め チンゲン菜とハムの和え物 野菜スープ [A] 鶏肉のディアブル風 [B] 肉団子クリーム煮	[共通料理] ご飯 付合せ 牛蒡こんにゃく煮 白和え のり汁 [A] 九州唐揚げ [B] 豚肉の味噌炒め	[共通料理] ご飯 付合せ ひじき炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 [A] チキンマリネ [B] 魚のパン粉焼き	ご飯 ハンバーグ トマトソース 付合せ ツナのパスタ 白菜フレンチサラダ ポタージュ
	I補 [*] - 953 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 26.6 g 食塩 4.5 g	[A] I補 [*] - 868 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 17.7 g 食塩 4.0 g [B] I補 [*] - 963 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 25.6 g 食塩 3.7 g	[A] I補 [*] - 882 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.7 g 食塩 4.1 g [B] I補 [*] - 858 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 19.2 g 食塩 3.4 g	[A] I補 [*] - 968 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 27.8 g 食塩 3.8 g [B] I補 [*] - 883 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 15.8 g 食塩 4.1 g	[A] I補 [*] - 1125 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 41.3 g 食塩 5.0 g [B] I補 [*] - 868 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 20.7 g 食塩 4.1 g	[A] I補 [*] - 944 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 26.0 g 食塩 5.5 g [B] I補 [*] - 821 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 15.9 g 食塩 4.5 g	I補 [*] - 925 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 20.1 g 食塩 4.4 g

香川高専 高松キャンパス 寮
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。 株式会社シーアンドシー


4月
週間献立予定表


2024年4月28日(日) ~ 2024年4月30日(火)

	日 28	月 29	火 30	水	木	金	土
朝食	[共通料理] 鶏つくね煮 付合せ 大根のイタリアンサラダ コンソメスープ [A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム	[共通料理] 厚揚げそばろあん 付合せ 野菜炒め 味噌汁 [A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン マーガリン	[共通料理] 甘酢肉団子 付合せ 小松菜の昆布和え 味噌汁 [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム				
	[A] I補給 - 677 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 7.4 g 食塩 3.2 g [B] I補給 - 493 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 10.4 g 食塩 4.0 g	[A] I補給 - 698 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.4 g 食塩 3.1 g [B] I補給 - 530 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 19.7 g 食塩 4.2 g	[A] I補給 - 718 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 9.2 g 食塩 2.4 g [B] I補給 - 481 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.3 g 食塩 3.5 g				
昼食	おろしポン酢豚丼 茄子のナムル すまし汁	コーンバター塩ラーメン ピーマン肉詰めフライ 付合せ わかめごはん	カレーチャーハン 春巻き 付合せ 中華スープ デザート				
	I補給 - 868 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 26.2 g 食塩 3.9 g	I補給 - 804 kcal 蛋白質 32.3 g 脂質 16.6 g 食塩 10.0 g	I補給 - 891 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 24.2 g 食塩 3.4 g				
夕食	ご飯 鶏の山賊焼き 付合せ じゃが芋コンソメ煮 もやし青菜和え 味噌汁	★ニクの日メニュー ご飯 ★和風豚ステーキ 付合せ フライドポテト フレッシュサラダ コンソメスープ デザート	[共通料理] ご飯 付合せ ちくわと里芋の煮物 キャベツサラダ 味噌汁 [A] 鶏肉の甘辛煮 [B] 牛肉さっぱり炒め				
	I補給 - 1083 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 36.3 g 食塩 4.9 g	I補給 - 1008 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 31.0 g 食塩 2.2 g	[A] I補給 - 988 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 27.7 g 食塩 4.8 g [B] I補給 - 938 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 26.3 g 食塩 4.1 g				

香川高専 高松キャンパス 寮
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。 株式会社シーアンドシー