



# 12月 週間献立表

年月日 : 2021年12月1日(水) ~ 2021年12月4日(土)

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				[ 共通料理 ] ナゲット カリフラワーコンソメ煮 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 味付海苔 [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ オニオンソテー 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 ふりかけ [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] 豆腐ハンバーグ 里芋の白煮 生姜スープ サラダ コーヒー牛乳 [ A ] ご飯 納豆 [ B ] 食パン ジャム	ロールパン ジャム ベーコン いんげんとコーンのソテー わかめスープ サラダ
				[A] I補† - 804 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 19.0 g 食塩 3.6 g [B] I補† - 526 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 26.6 g 食塩 4.0 g	[A] I補† - 680 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 9.5 g 食塩 3.7 g [B] I補† - 404 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 17.1 g 食塩 4.1 g	[A] I補† - 813 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 9.7 g 食塩 3.7 g [B] I補† - 503 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.4 g 食塩 4.2 g	I補† - 396 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 19.2 g 食塩 3.0 g
昼食				ハペロンチーノ ロールキャベツマトソース ツナサラダ デザート	中華丼 焼売 付合せ わかめスープ	キーマカレー ハムカツ れんこんサラダ デザート 福神漬	菜飯 味噌ラーメン 揚げ餃子
				I補† - 497 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 7.0 g 食塩 1.8 g	I補† - 860 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 23.8 g 食塩 4.6 g	I補† - 1089 kcal 蛋白質 34.6 g 脂質 29.2 g 食塩 5.6 g	I補† - 804 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 16.4 g 食塩 6.1 g
夕食				[ 共通料理 ] ご飯 さつまいもの甘辛醤油焼き 大根サラダ かきたま汁 [ A ] 鶏肉あけほの揚げ [ B ] 豚肉しぐれ煮	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ のり塩ポテト 春雨サラダ すまし汁 [ A ] 鶏肉のくわ焼き [ B ] 鯖の照焼き	[ 共通料理 ] ご飯 茄子とがんもの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 デザート [ A ] 青椒肉絲 [ B ] ガリバタ風チキン	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ 和風ポテトサラダ 小松菜ピーナッツ和え すまし汁 [ A ] 豚カツ [ B ] 鶏のニンニク照り煮
				[A] I補† - 1199 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 47.6 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 980 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 30.5 g 食塩 2.1 g	[A] I補† - 1096 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 37.1 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 993 kcal 蛋白質 33.0 g 脂質 30.0 g 食塩 3.9 g	[A] I補† - 1134 kcal 蛋白質 33.6 g 脂質 44.4 g 食塩 5.5 g [B] I補† - 1164 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 45.4 g 食塩 5.6 g	[A] I補† - 982 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 26.6 g 食塩 4.9 g [B] I補† - 944 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 26.4 g 食塩 4.6 g

徳山工業高等専門学校 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



年月日 : 2021年12月5日 (日) ~ 2021年12月11日 (土)

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	ロールパン ジャム チキンカツ チンゲン菜ソテー すまし汁 サラダ	[ 共通料理 ] 厚焼き玉子 じゃが芋炒め 味噌汁 サラダ ごま昆布 [ A ] ご飯 [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] ミートボール スパイシーソテー かきたま汁 サラダ [ A ] ご飯 ふりかけ [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] ポイルウインナー ピーマン金平 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 味付海苔 [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] スクランブルエッグ 春雨サラダ 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 ふりかけ [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] 鶏つくね照り焼き 春菊のピーナツ和え わかめスープ サラダ コーヒー牛乳 [ A ] ご飯 納豆 [ B ] 食パン ジャム	ロールパン ジャム ハンバーグ 里芋のカレーマヨネーズ和え コンソメスープ サラダ
	I補† - 475 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 230 g 食塩 4.4 g	[A] I補† - 845 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 18.7 g 食塩 4.2 g [B] I補† - 574 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 26.4 g 食塩 4.7 g	[A] I補† - 696 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 10.7 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 421 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 18.3 g 食塩 3.5 g	[A] I補† - 689 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 100 g 食塩 3.6 g [B] I補† - 411 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 17.6 g 食塩 4.0 g	[A] I補† - 763 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.6 g 食塩 3.7 g [B] I補† - 487 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 23.2 g 食塩 4.1 g	[A] I補† - 834 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 13.7 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 507 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.8 g 食塩 3.5 g	I補† - 512 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 23.9 g 食塩 3.3 g
昼食	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 大豆とちくわの煮物 キャベツのサラダ コンソメスープ	カツ丼 カニカマサラダ 味噌汁 デザート	ブルコギポーク丼 ブロッコリーマスタードサラダ 味噌汁	かき揚げうどん がんと煮 菜飯 デザート	葱塩豚丼 茄子おかか和え 味噌汁 デザート	ビーフカレー クリーミーコロケ キャベツサラダ 福神漬 デザート	わかめご飯 豚骨醤油ラーメン チキンカツ
	I補† - 924 kcal 蛋白質 31.4 g 脂質 266 g 食塩 3.4 g	I補† - 1102 kcal 蛋白質 33.7 g 脂質 34.1 g 食塩 5.4 g	I補† - 941 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 32.3 g 食塩 3.7 g	I補† - 844 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.5 g 食塩 7.8 g	I補† - 979 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 33.1 g 食塩 3.6 g	I補† - 1081 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 37.8 g 食塩 4.4 g	I補† - 853 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.3 g 食塩 7.4 g
夕食	[ 共通料理 ] ご飯 えんどう炒め 海藻サラダ 味噌汁 [ A ] 牛肉ガリバタ炒め [ B ] おろしハンバーグ	[ 共通料理 ] ご飯 糸コンと茸のバター醤油 かぼちゃサラダ わかめスープ [ A ] 鯖の香味焼き [ B ] 鶏肉トマト煮	[ 共通料理 ] ご飯 いも天 大豆いんげんのサラダ すまし汁 [ A ] 鶏の西京焼き [ B ] 豚の塩だれ炒め	[ 共通料理 ] ご飯 洋風ごぼう炒め ほうれん草錦糸和え 味噌汁 [ A ] バジルチキン [ B ] 豚肉ときこのおろし煮	[ 共通料理 ] ご飯 かぼちゃの甘辛煮 絹さやともやしの胡麻ドレ和え すまし汁 [ A ] 豚肉辛みそ炒め [ B ] 鱈の南蛮漬	[ 共通料理 ] ご飯 切干大根煮 カリフラワーフレンチ和え 味噌汁 [ A ] 鶏肉の山椒焼き [ B ] 牛肉のオイスターソース炒め	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ ほうれん草とコーンソテー れんこんサラダ コンソメスープ [ A ] メンチカツ [ B ] 鶏の照焼き
	[A] I補† - 912 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 27.6 g 食塩 3.7 g [B] I補† - 851 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 18.0 g 食塩 5.5 g	[A] I補† - 864 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 24.5 g 食塩 3.6 g [B] I補† - 1024 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 32.8 g 食塩 3.9 g	[A] I補† - 1080 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 33.6 g 食塩 5.1 g [B] I補† - 1008 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 32.0 g 食塩 3.2 g	[A] I補† - 972 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 31.4 g 食塩 4.4 g [B] I補† - 954 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 28.8 g 食塩 4.6 g	[A] I補† - 963 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 30.2 g 食塩 3.7 g [B] I補† - 861 kcal 蛋白質 29.8 g 脂質 18.7 g 食塩 3.8 g	[A] I補† - 934 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 25.8 g 食塩 4.1 g [B] I補† - 885 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 23.4 g 食塩 4.4 g	[A] I補† - 987 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 30.1 g 食塩 3.7 g [B] I補† - 928 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 28.1 g 食塩 3.1 g

徳山工業高等専門学校 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



年月日 : 2021年12月12日 (日) ~ 2021年12月18日 (土)

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食	ロールパン ジャム カリカリベーコン 厚焼き玉子 生姜スープ サラダ	[ 共通料理 ] 肉団子 じゃが芋の土佐煮 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 漬物 [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] 豚肉甘辛炒め 金平ごぼう 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 ふりかけ [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] 炒り玉子 なすのガーリックソテー 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 味付海苔 [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] ウインナーソテー チンゲン菜の生姜醤油和え 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 ふりかけ [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] 厚焼き玉子 洋風根菜煮 味噌汁 サラダ コーヒー牛乳 [ A ] ご飯 納豆 [ B ] 食パン ジャム	ロールパン ジャム 高野豆腐煮物 キャベツのごまマヨ サラダ カレースープ
	I補給 - 461 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 24.9 g 食塩 3.0 g	[A] I補給 - 740 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 9.3 g 食塩 4.6 g [B] I補給 - 418 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 17.0 g 食塩 4.5 g	[A] I補給 - 875 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 23.8 g 食塩 3.3 g [B] I補給 - 600 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 31.4 g 食塩 3.7 g	[A] I補給 - 746 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.4 g 食塩 3.5 g [B] I補給 - 468 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 26.0 g 食塩 3.9 g	[A] I補給 - 661 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.6 g 食塩 3.3 g [B] I補給 - 368 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.6 g 食塩 3.6 g	[A] I補給 - 771 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 10.6 g 食塩 2.5 g [B] I補給 - 461 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 16.3 g 食塩 3.0 g	I補給 - 467 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 22.5 g 食塩 3.2 g
昼食	ご飯 牛肉とブロッコリーのオムレツ炒め 高野豆腐煮物 大根ナムル すまし汁	豚照丼 春菊のナムル かき玉汁 デザート	ビビンバ丼 切干大根の甘酢和え わかめスープ	焼きそば 焼売 菜飯	ロコモコ丼 ポテトサラダ 野菜スープ デザート	ハヤシライス サラダ チキンカツ 福神漬 デザート	肉味噌うどん 揚げ餃子 わかめごはん
	I補給 - 940 kcal 蛋白質 33.4 g 脂質 28.1 g 食塩 5.5 g	I補給 - 926 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 30.1 g 食塩 2.5 g	I補給 - 872 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 24.2 g 食塩 2.6 g	I補給 - 834 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.1 g 食塩 3.0 g	I補給 - 964 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 26.6 g 食塩 4.0 g	I補給 - 1029 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 34.9 g 食塩 4.6 g	I補給 - 831 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 15.9 g 食塩 3.7 g
夕食	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ 白菜のゴマ和え 明太スパサラダ 味噌汁 [ A ] 鶏の唐揚げ [ B ] ハンバーグオニオンソース	[ 共通料理 ] ご飯 小松菜とあさりの煮浸し 春雨の中華和え 味噌汁 [ A ] 豚肉とこんにゃくの炒め煮 [ B ] とんかつチリソース	[ 共通料理 ] ご飯 ブロッコリーとナ和え 里芋バター醤油煮 コンソメスープ [ A ] タンドリーチキン [ B ] 鰯のチーズマヨ焼	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ パンプキンサラダ 野菜トマト煮 コンソメスープ [ A ] ミックスフライ [ B ] 鶏の照り焼き	[ 共通料理 ] ご飯 れんこん青のり炒め もやしの胡麻サラダ 味噌汁 [ A ] 豚肉の韓国風炒め [ B ] 鶏肉の梅焼き	[ 共通料理 ] ご飯 春巻き 付合せ 2色ナムル 中華スープ [ A ] 牛肉の生姜しぐれ煮 [ B ] 麻婆豆腐	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ 小松菜中華炒め ひじきの青じそ和え 味噌汁 [ A ] 鶏のマーマレード焼き [ B ] ポークチャップ
	[A] I補給 - 1122 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 42.7 g 食塩 3.8 g [B] I補給 - 919 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 24.3 g 食塩 4.4 g	[A] I補給 - 946 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 25.6 g 食塩 5.0 g [B] I補給 - 1017 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 25.2 g 食塩 5.9 g	[A] I補給 - 978 kcal 蛋白質 42.2 g 脂質 31.6 g 食塩 4.3 g [B] I補給 - 836 kcal 蛋白質 33.8 g 脂質 18.9 g 食塩 4.2 g	[A] I補給 - 1015 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 27.0 g 食塩 3.5 g [B] I補給 - 960 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 28.6 g 食塩 3.1 g	[A] I補給 - 956 kcal 蛋白質 28.8 g 脂質 29.5 g 食塩 4.4 g [B] I補給 - 987 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 30.8 g 食塩 4.1 g	[A] I補給 - 969 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 32.7 g 食塩 3.3 g [B] I補給 - 933 kcal 蛋白質 35.0 g 脂質 24.1 g 食塩 4.1 g	[A] I補給 - 939 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 27.7 g 食塩 4.1 g [B] I補給 - 890 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 26.9 g 食塩 3.8 g

徳山工業高等専門学校 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



年月日 : 2021年12月19日 (日) ~ 2021年12月25日 (土)

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食	ロールパン ジャム 豆腐ハンバーグ いんげんの胡麻和え サラダ コンソメスープ	[ 共通料理 ] ナゲット チリソース 大根の明太マヨ 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 漬物 [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] 肉団子 白菜フレンチ和え サラダ 味噌汁 [ A ] ご飯 ふりかけ [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] ポイルウインナー マカロニサラダ 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 味付海苔 [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] オムレツ 筑前煮 味噌汁 サラダ [ A ] ご飯 ふりかけ [ B ] 食パン ジャム	[ 共通料理 ] ハンバーグ 和風ソース ナポリタン 味噌汁 サラダ コーヒー牛乳 [ A ] ご飯 納豆 [ B ] 食パン ジャム	ロールパン ジャム カリカリベーコン 春菊の和風和え 生姜スープ サラダ
	I補料 - 434 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 17.4 g 食塩 3.7 g	[A] I補料 - 804 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.7 g 食塩 3.5 g [B] I補料 - 518 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 26.4 g 食塩 3.4 g	[A] I補料 - 704 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.7 g 食塩 3.3 g [B] I補料 - 429 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 17.3 g 食塩 3.6 g	[A] I補料 - 748 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.4 g 食塩 3.6 g [B] I補料 - 470 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 22.0 g 食塩 4.0 g	[A] I補料 - 728 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.2 g 食塩 3.7 g [B] I補料 - 453 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 19.8 g 食塩 4.1 g	[A] I補料 - 874 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 14.1 g 食塩 3.1 g [B] I補料 - 547 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 13.2 g 食塩 3.5 g	I補料 - 421 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 21.2 g 食塩 3.0 g
昼食	ご飯 蒸し豚肉の葱ソース 付合せ 青菜スパゲティ ブロッコリーの生姜和え すまし汁	温玉そばろ丼 ごぼうカレー炒め わかめスープ デザート	豚もやし丼 コロケ 味噌汁	タンメン 揚げ焼売 菜飯 デザート	味噌カツ丼 さつま芋サラダ すまし汁	ポークカレーライス サラダ イカフライ 福神漬 デザート	きつねうどん 白身フライ わかめごはん
	I補料 - 974 kcal 蛋白質 32.0 g 脂質 30.8 g 食塩 3.7 g	I補料 - 792 kcal 蛋白質 34.4 g 脂質 15.0 g 食塩 2.9 g	I補料 - 1024 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 31.1 g 食塩 3.7 g	I補料 - 905 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 24.2 g 食塩 7.8 g	I補料 - 1066 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 31.4 g 食塩 3.7 g	I補料 - 1274 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 57.5 g 食塩 4.5 g	I補料 - 782 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.2 g 食塩 6.2 g
夕食	<b>クリスマスメニュー</b> ちらし寿司 フライドチキン グリーンサラダ フライドポテト ナポリタン すまし汁 デザート	[ 共通料理 ] ご飯 チンゲン菜ボン酢和え なすの煮浸し 味噌汁 [ A ] 鶏キムチ [ B ] 豚肉のネギ塩炒め	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ 豆豆サラダ キャベツじゃこ和え 味噌汁 [ A ] 豚のスタミナ炒め [ B ] 鶏ピリ辛焼き	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ ポテトガーリックソテー ごぼうの梅おかかかえ 味噌汁 [ A ] 鶏肉のチーズ焼きトマトソース [ B ] 牛皿	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ 南瓜の洋風煮 なすナムル コンソメスープ [ A ] ホキのみぞれ煮 [ B ] 鶏肉とカラフル野菜の中華煮	[ 共通料理 ] ご飯 付合せ 揚げ里芋の甘辛和え かぼちゃの大学芋風 味噌汁 [ A ] 豚肉の生姜焼き [ B ] 鶏の塩唐揚げ	
	I補料 - 1294 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 46.2 g 食塩 5.7 g	[A] I補料 - 1029 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 36.3 g 食塩 5.8 g [B] I補料 - 987 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 35.6 g 食塩 4.1 g	[A] I補料 - 1003 kcal 蛋白質 34.9 g 脂質 33.0 g 食塩 3.9 g [B] I補料 - 1008 kcal 蛋白質 47.1 g 脂質 33.2 g 食塩 4.0 g	[A] I補料 - 1009 kcal 蛋白質 43.3 g 脂質 31.6 g 食塩 4.7 g [B] I補料 - 971 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 26.5 g 食塩 4.8 g	[A] I補料 - 936 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 26.2 g 食塩 4.4 g [B] I補料 - 1172 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 41.1 g 食塩 6.0 g	[A] I補料 - 1098 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 36.9 g 食塩 3.9 g [B] I補料 - 1290 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 53.7 g 食塩 5.5 g	

徳山工業高等専門学校 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