

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食	ロールパン ジャム オムレツ いんげんのマヨ和え 生姜スープ（チンゲン菜） サラダA	[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 さつま芋のミルク煮 味噌汁（キャベツ） サラダB	[A] ご飯 ごま昆布 [B] 食パン ジャム [共通料理] チキンナゲット れんこんごまドレ和え 味噌汁（茄子） サラダC	[A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム [共通料理] 磯の香り 炒り卵 かぼちゃのカレー風味焼き 味噌汁（豆腐） サラダD	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] ミートボール なすのトマト煮 コンソメスープ（玉ねぎ） サラダE	朝食バイキング [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム [共通料理] ベーコンソテー 明太マカロニサラダ 筑前煮 味噌汁（豆腐） サラダF コーヒー牛乳	ロールパン ジャム ハンバーグ 小松菜炒め コンソメスープ（玉ねぎ） サラダF
	I補† - 507 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 27.9 g 食塩 3.2 g	[A] I補† - 767 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.7 g 食塩 3.0 g [B] I補† - 485 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 19.9 g 食塩 3.5 g	[A] I補† - 786 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 g [B] I補† - 491 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 22.8 g 食塩 3.1 g	[A] I補† - 700 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.6 g [B] I補† - 399 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.1 g 食塩 3.0 g	[A] I補† - 764 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.9 g 食塩 3.2 g [B] I補† - 482 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 24.1 g 食塩 3.7 g	[A] I補† - 932 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.5 g 食塩 3.9 g [B] I補† - 599 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 19.6 g 食塩 4.4 g	I補† - 427 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 18.5 g 食塩 3.1 g
昼食	ご飯 豚肉の蒲焼風 付合せ 茄子のおかか煮 焼きビーフン 中華スープ（椎茸）	麻婆丼 ピーマンとのかりのナムル わかめスープ デザート	オムライス クリームコロッケ 付合せ コンソメスープ（えのき）	和風スパゲティ ハムカツ サラダ デザート	天丼 サラダ 味噌汁（白菜） デザート	日乃屋カレー チキンカツ カラフルサラダ 福神漬 デザート	菜飯 味噌ラーメン 揚げ焼売 付合せ デザート
	I補† - 1029 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 35.6 g 食塩 3.8 g	I補† - 877 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 13.9 g 食塩 4.0 g	I補† - 984 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 33.4 g 食塩 3.1 g	I補† - 585 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	I補† - 824 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.5 g 食塩 3.3 g	I補† - 1154 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 37.7 g 食塩 4.4 g	I補† - 839 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 16.9 g 食塩 6.2 g
夕食	ご飯 鶏のマーマレード焼き 付合せ 白菜とちくわのさっと煮 たらこスパゲッティ 味噌汁（里芋）	[A] チーズインメンチカツ [B] 葱塩チキン炒め [共通料理] ご飯 付合せ 大根の中華煮 小松菜の生姜和え 味噌汁（ごぼう）	[A] 鯖の味噌焼き [B] ハンバーグオニオンソース [共通料理] ご飯 付合せ じゃがバター風 カリフラワーのイタリアン風 すまし汁（玉ねぎ）	ご飯 九州唐揚げ 付合せ そぼろ味噌大豆 春雨の甘酢和え かき玉汁	[A] 鶏の甘酢煮 [B] 豚肉の梅マヨ炒め [共通料理] ご飯 付合せ 変わり金平 ブロッコリーサラダ 味噌汁（チンゲン菜）	[A] 豚肉の甘辛味噌煮 [B] ガリバタ風チキン [共通料理] ご飯 付合せ こんにゃくの炒め物 オクラの塩だれ和え すまし汁（わかめ）	ご飯 アジフライ 付合せ じゃがいもの煮物 ごぼうゴマ和え わかめスープ
	I補† - 1018 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 26.2 g 食塩 3.8 g	[A] I補† - 860 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.2 g 食塩 4.4 g [B] I補† - 931 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 24.4 g 食塩 4.4 g	[A] I補† - 865 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19.0 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 904 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.8 g 食塩 3.4 g	I補† - 1237 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 46.0 g 食塩 3.7 g	[A] I補† - 977 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 27.8 g 食塩 4.1 g [B] I補† - 1000 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 36.4 g 食塩 4.5 g	[A] I補† - 940 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 25.5 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 935 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 27.0 g 食塩 3.2 g	I補† - 949 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 18.9 g 食塩 4.5 g

年月日：2025年10月12日 (日) ～ 2025年10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 焼きハム 白菜ゆかり和え ポタージュ（ほうれん草） サラダB	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] 高野豆腐の煮付け カリフラワーソテー 味噌汁（えのき） サラダC	[A] ご飯 しば漬け [B] 食パン ジャム [共通料理] がんも煮 オクラピーナッツマヨ和え すまし汁（わかめ） サラダD	[A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム [共通料理] オムレツ・明太子ソース ごぼうマヨサラダ 味噌汁（茄子） サラダE	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] ウインナーソテー れんこんツナサラダ 味噌汁（玉ねぎ） サラダF	朝食バイキング [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム [共通料理] スクランブルエッグ いんげんのフレンチサラダ マカロニサラダ コンソメスープ（ミックス野菜） サラダA コーヒー牛乳	ロールパン ジャム ロールキャベツ ピーマンとちくわのお浸し ポタージュ（玉ねぎ） サラダB
	I補† - 438 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 17.9 g 食塩 4.0 g	[A] I補† - 694 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 8.6 g 食塩 3.7 g [B] I補† - 412 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.2 g	[A] I補† - 727 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.7 g 食塩 3.2 g [B] I補† - 410 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.0 g 食塩 3.4 g	[A] I補† - 805 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 521 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 28.8 g 食塩 3.6 g	[A] I補† - 747 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.7 g 食塩 3.1 g [B] I補† - 465 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 20.9 g 食塩 3.6 g	[A] I補† - 890 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.2 g 食塩 3.3 g [B] I補† - 574 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.6 g 食塩 3.9 g	I補† - 435 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.6 g 食塩 4.6 g
昼食	ご飯 鶏の塩唐揚げ 付合せ 糸コンと茸の醤油炒め 南瓜サラダ 味噌汁（里芋）	青椒肉絲丼 サラダ 中華スープ（玉ねぎ） デザート	三色そばろ丼 人参ポン酢和え 味噌汁（里芋）	わかめごはん 焼きそば ささみチーズフライ 付合せ	豚丼 切干大根煮 味噌汁（白菜） デザート	ボークカレー 肉コロッケ カラフルサラダ 福神漬け デザート	菜飯 けんちんうどん かき揚げ
	I補† - 1217 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 53.4 g 食塩 5.3 g	I補† - 941 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 26.1 g 食塩 2.1 g	I補† - 783 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 11.0 g 食塩 5.7 g	I補† - 962 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 34.9 g 食塩 3.0 g	I補† - 926 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 23.9 g 食塩 3.5 g	I補† - 1109 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 36.2 g 食塩 4.5 g	I補† - 1022 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 34.8 g 食塩 5.3 g
夕食	ご飯 ピリ辛焼肉風炒め 厚揚げ煮 えんどう酢味噌和え すまし汁（わかめ）	ご飯 鶏チリマヨ チンゲン菜かにあんかけ 海藻と大根のサラダ 味噌汁（豆腐）	[A] 魚のフリッター [B] 鶏カレームニエル [共通料理] さつまいもご飯 いんげんのジンジャーソテー キャベツのゴマ味噌和え コンソメスープ（玉ねぎ）	[A] 豚肉と大根のこってり煮 [B] 鶏の幽庵焼き [共通料理] ご飯 付合せ リヨネーズポテト もやしの梅肉和え 味噌汁（豆腐）	[A] 鶏のキムチチーズ焼 [B] 豚肉中華風うま煮 [共通料理] ご飯 付合せ カリフラワーのごま昆布和え 里芋のガーリック炒め わかめスープ	[A] アジのみぞれあんかけ [B] 鶏の山賊焼き [共通料理] ご飯 付合せ なすの煮浸し 小松菜の白ごま和え 味噌汁（もやし）	ご飯 煮込みハンバーグ 付合せ ごぼう青のり炒め 春雨さっぱりサラダ 味噌汁（わかめ）
	I補† - 971 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 30.8 g 食塩 3.6 g	I補† - 950 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 29.4 g 食塩 3.8 g	[A] I補† - 817 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.2 g 食塩 5.6 g [B] I補† - 981 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 29.3 g 食塩 5.0 g	[A] I補† - 962 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.1 g 食塩 4.2 g [B] I補† - 988 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 28.4 g 食塩 4.0 g	[A] I補† - 989 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 27.8 g 食塩 4.6 g [B] I補† - 927 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 26.9 g 食塩 3.1 g	[A] I補† - 911 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.5 g 食塩 4.8 g [B] I補† - 1203 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 49.3 g 食塩 4.7 g	I補† - 924 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.0 g 食塩 6.7 g



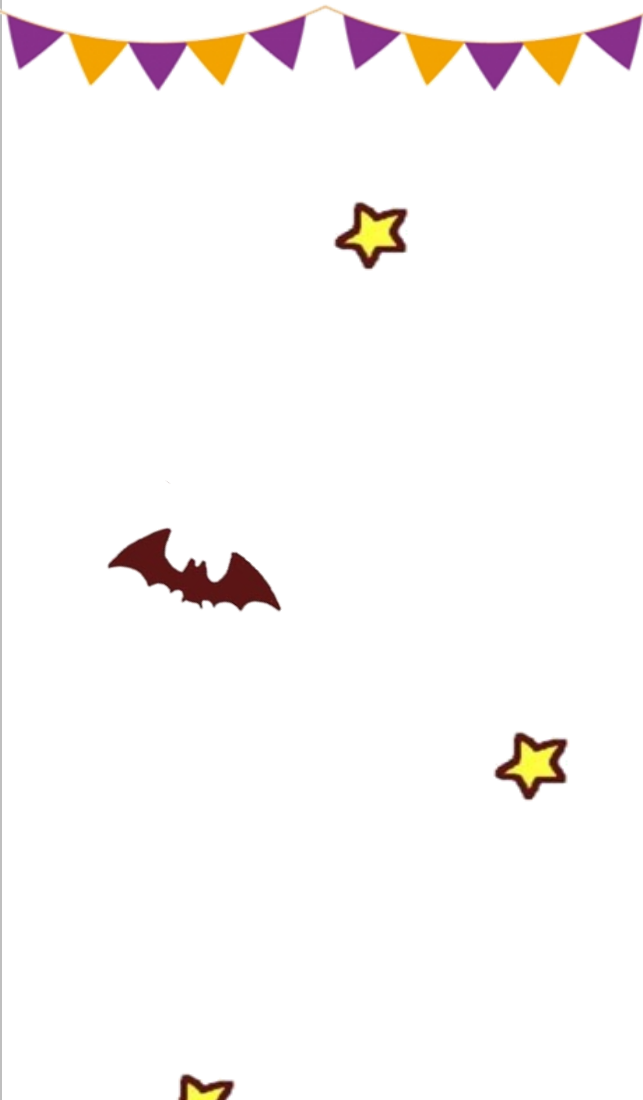
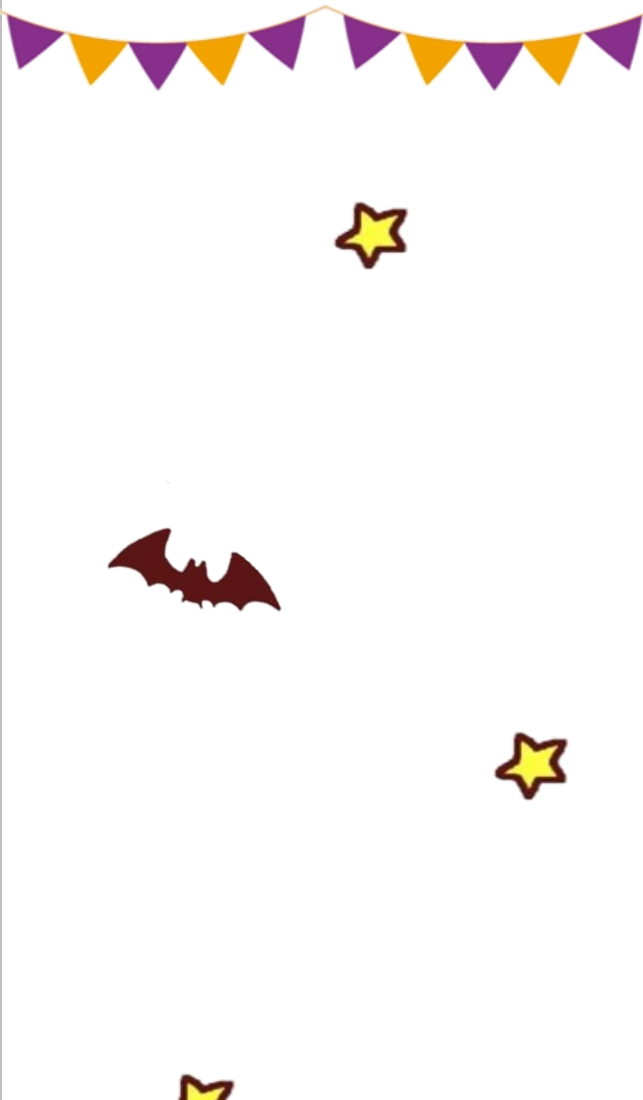
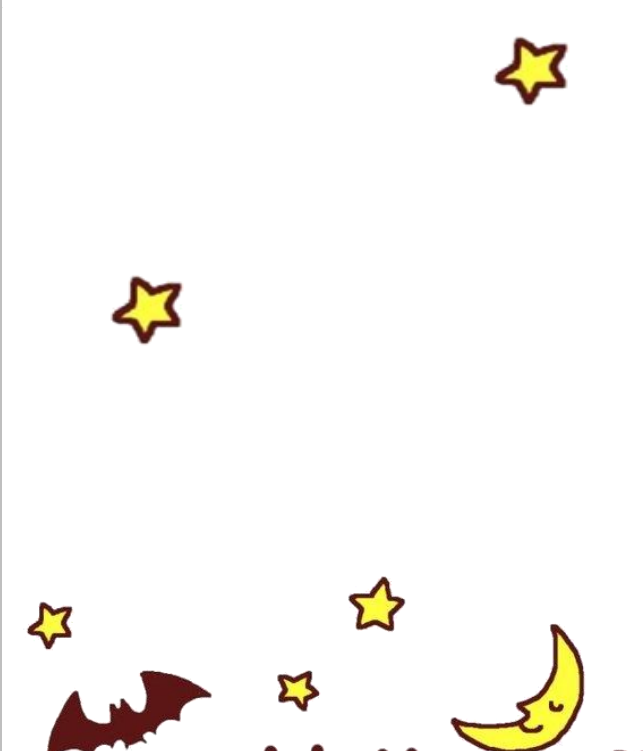
週間献立表



年月日：2025年10月19日 (日) ～ 2025年10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 チキンナゲット えんどうごまドレサラダ カレースープ（オクラ） サラダC	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] 厚焼玉子 ごぼうのイタリアン和え 味噌汁（玉ねぎ） サラダD	[A] ご飯 ごま昆布 [B] 食パン ジャム [共通料理] 甘酢肉団子 かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁（茄子） サラダE	[A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム [共通料理] 厚揚げそぼろあん いんげんの和え物 味噌汁（玉ねぎ） サラダF	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] 鯖の塩焼き 春雨のマヨサラダ 味噌汁（大根） サラダA	朝食バイキング [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム [共通料理] ミートオムレツ 里芋とベーコンの旨煮 カリフラワーツナ和え コンソメスープ（オクラ） サラダB コーヒー牛乳	ロールパン ジャム ハンバーグ れんこんピリ辛煮 コンソメスープ（小松菜） サラダC
	I補† - 490 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.5 g	[A] I補† - 689 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.9 g [B] I補† - 407 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.4 g	[A] I補† - 819 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.7 g 食塩 3.3 g [B] I補† - 527 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 23.0 g 食塩 3.3 g	[A] I補† - 700 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 8.6 g 食塩 3.5 g [B] I補† - 416 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.9 g 食塩 4.0 g	[A] I補† - 807 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.2 g 食塩 3.0 g [B] I補† - 525 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.4 g 食塩 3.5 g	[A] I補† - 837 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g [B] I補† - 521 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 17.6 g 食塩 3.5 g	I補† - 446 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 17.3 g 食塩 4.2 g
	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 付合せ ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ すまし汁（豆腐）	韓国風豚丼 サラダ わかめスープ デザート	炒飯 焼き餃子 味噌汁（椎茸）	ゆかりごはん 白湯ラーメン 春巻き 付合せ	デミハンバーグ丼 サラダ コンソメスープ（えのき） デザート	チキンカレー 白身フライ カラフルサラダ 福神漬け デザート	
昼食	I補† - 994 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 33.5 g 食塩 3.7 g	I補† - 936 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 29.2 g 食塩 2.1 g	I補† - 803 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.5 g 食塩 5.0 g	I補† - 824 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.9 g 食塩 6.9 g	I補† - 947 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.5 g 食塩 3.3 g	I補† - 1041 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 30.0 g 食塩 4.7 g	
	ご飯 油淋鶏 付合せ ブロッコリーあん くらげの中華和え ビーフン汁	[A] 鶏肉の塩だれ炒め [B] クリームコロッケ&メンチカツ [共通料理] ご飯 ツナの Pasta オクラドレッシング和え コンソメスープ（キャベツ）	[A] 魚の磯風味揚げ [B] 鶏肉のディアブル風 [共通料理] ご飯 付合せ 里芋の甘辛炒め 小松菜のナムル すまし汁（大根）	ご飯 鶏の塩唐揚げ 付合せ ポテトソテーカレー風味 ほうれん草の白和え 味噌汁（わかめ）	[A] 味噌チキンカツ [B] 豚肉の南蛮炒め [共通料理] ご飯 付合せ 大学芋風煮 えんどうのごま和え すまし汁（白菜）	[A] 鶏肉のわさび醤油焼き [B] 豚肉の味噌炒め [共通料理] ご飯 付合せ ひじき炒め煮 チンゲン菜の和えもの のり汁（豆腐）	ご飯 おろし豚しゃぶ 温野菜サラダ ガーリックパスタ 味噌汁（ごぼう）
	I補† - 1153 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 40.2 g 食塩 4.0 g	[A] I補† - 1012 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 30.3 g 食塩 4.0 g [B] I補† - 1008 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 27.6 g 食塩 4.6 g	[A] I補† - 778 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.9 g 食塩 3.7 g [B] I補† - 966 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.3 g 食塩 4.0 g	I補† - 1259 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 49.5 g 食塩 5.2 g	[A] I補† - 963 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 16.6 g 食塩 3.5 g [B] I補† - 1029 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 27.8 g 食塩 2.5 g	[A] I補† - 995 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 32.9 g 食塩 4.5 g [B] I補† - 937 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 29.5 g 食塩 4.1 g	I補† - 994 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 25.2 g 食塩 4.3 g
夕食							

年月日：2025年10月26日 (日) ～ 2025年10月31日 (金)

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食	ロールパン ジャム チーズインスクランブルエッグ マカロニソテー サラダC わかめスープ	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] 肉団子甘辛煮 ナポリタン すまし汁（えのき） サラダD	[A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム [共通料理] ポイルウインナー 白菜とシーフードのソテー 味噌汁（ごぼう） サラダE	[A] ご飯 味付のり [B] 食パン ジャム [共通料理] チキンナゲット 小松菜とえのきのソテー コンソメスープ（ミックスビタブル） サラダF	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] がんもの煮物 いんげんとハムの和え物 味噌汁（ほうれん草） サラダA	朝食バイキング [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム [共通料理] 厚揚げのお好み焼き風 ごぼうサラダ チャブチェ風 味噌汁（えのき） サラダB コーヒー牛乳	
	I補 ⁺ - 526 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 27.7 g 食塩 2.9 g	[A] I補 ⁺ - 778 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.3 g 食塩 3.3 g [B] I補 ⁺ - 496 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 17.5 g 食塩 3.8 g	[A] I補 ⁺ - 690 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.1 g 食塩 3.2 g [B] I補 ⁺ - 411 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 18.4 g 食塩 3.4 g	[A] I補 ⁺ - 706 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g [B] I補 ⁺ - 405 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g	[A] I補 ⁺ - 756 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.1 g 食塩 3.7 g [B] I補 ⁺ - 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 22.3 g 食塩 4.2 g	[A] I補 ⁺ - 948 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩 3.0 g [B] I補 ⁺ - 633 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 26.3 g 食塩 3.6 g	
昼食		他人丼 タラモサラダ 味噌汁（小松菜） デザート	回鍋肉丼 揚げ餃子 わかめスープ	鮭混ぜご飯 コーンバター風塩ラーメン 焼売 付合せ	豚肉の葱塩丼 オクラのマヨサラダ すまし汁（チンゲン菜） デザート	ビーフカレー ハムカツ サラダ 福神漬け デザート	
		I補 ⁺ - 1066 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 32.9 g 食塩 4.0 g	I補 ⁺ - 982 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 35.0 g 食塩 2.8 g	I補 ⁺ - 826 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.6 g 食塩 10.3 g	I補 ⁺ - 934 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 29.5 g 食塩 3.8 g	I補 ⁺ - 1059 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 32.9 g 食塩 4.7 g	
夕食	ご飯 バジルチキン 付合せ 南瓜の甘煮 もやしの青じそ和え 味噌汁（豆腐）	[A] 豚キムチ炒め [B] 鶏肉の甘辛煮 [共通料理] ご飯 いんげんガーリックソテー 大根のイタリアンサラダ 味噌汁（オクラ）	[A] 鰯の香り焼き [B] 豚肉さっぱり炒め [共通料理] ご飯 付合せ 里芋の磯煮 なすの生姜和え 味噌汁（玉ねぎ）	[A] 鶏肉の黒胡椒焼き [B] 照焼きハンバーグ [共通料理] ご飯 付合せ 大根味噌そぼろ煮 さつま芋サラダ すまし汁（わかめ）	[A] イタリアンチキン [B] 鯖の竜田揚げ [共通料理] ご飯 付合せ れんこん青のり炒め ひじきのツナサラダ すまし汁（ちくわ）	[A] 鶏の西京焼き [B] ポークジンジャー [共通料理] ご飯 付合せ 白菜の煮浸し もやしゆかり和え 味噌汁（大根）	
	I補 ⁺ - 973 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 26.9 g 食塩 4.3 g	[A] I補 ⁺ - 938 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 30.6 g 食塩 4.9 g [B] I補 ⁺ - 968 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 30.2 g 食塩 4.2 g	[A] I補 ⁺ - 830 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.4 g 食塩 4.3 g [B] I補 ⁺ - 1027 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 33.1 g 食塩 4.0 g	[A] I補 ⁺ - 1080 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 32.7 g 食塩 5.4 g [B] I補 ⁺ - 979 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.1 g 食塩 6.3 g	[A] I補 ⁺ - 1063 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 36.7 g 食塩 4.2 g [B] I補 ⁺ - 955 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 26.9 g 食塩 4.2 g	[A] I補 ⁺ - 965 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 25.8 g 食塩 5.5 g [B] I補 ⁺ - 899 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 25.1 g 食塩 4.5 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



週間献立表



年月日：2025年11月1日（土）

	日	月	火	水	木	金	土 1
朝食							ロールパン ジャム オムレツ&ベーコン ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ（チンゲン菜） サラダC I栄養 - 459 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 22.5 g 食塩 3.2 g
昼食							わかめご飯 きつねうどん ピーマン肉詰フライ 付合せ I栄養 - 756 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 10.7 g 食塩 5.9 g
夕食							ご飯 鶏の明太マヨ焼き 付合せ 人参のソテー ほうれん草のおかか和え 味噌汁（里芋） I栄養 - 983 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 31.0 g 食塩 4.8 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：2025年11月2日(日)～2025年11月8日(土)

	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝食	ロールパン ジャム ウインナーソーテ こんにゃくのピリ辛煮 生姜スープ(玉ねぎ) サラダD	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] 炒り玉子 小松菜ごま和え 味噌汁(油揚げ) サラダE	[A] ご飯 ごま昆布 [B] 食パン ジャム [共通料理] 高野豆腐の煮物 じゃが芋と絹さやの炒め物 味噌汁(麴) サラダF	[A] ご飯 味付のり [B] 食パン ジャム [共通料理] 野菜炒め ゆで卵 カレースープ(ほうれん草) サラダA	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] ハンバーグ チンゲン菜ソーテ 味噌汁(南瓜) サラダB	朝食バイキング [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム [共通料理] 肉団子の照り煮 オニオンソーテ 切干大根炒め煮 味噌汁(豆腐) サラダC コーヒー牛乳	ロールパン ジャム 焼きハム ひじきの炒め煮 コンソメスープ(玉ねぎ) サラダD
	I補† - 423 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 19.5 g 食塩 3.5 g	[A] I補† - 671 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 8.7 g 食塩 2.9 g [B] I補† - 389 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.9 g 食塩 3.4 g	[A] I補† - 785 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 11.6 g 食塩 3.8 g [B] I補† - 489 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.6 g	[A] I補† - 713 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g [B] I補† - 430 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 19.9 g 食塩 2.8 g	[A] I補† - 693 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 8.9 g 食塩 3.2 g [B] I補† - 394 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 9.8 g 食塩 3.6 g	[A] I補† - 939 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.5 g 食塩 4.9 g [B] I補† - 623 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 21.9 g 食塩 5.5 g	I補† - 410 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.4 g 食塩 4.9 g
昼食	ご飯 豚のピリ辛にんにく味噌炒め 金平ごぼう 海藻の和風サラダ すまし汁(わかめ)	スタミナ丼 白菜としらすの生酢 キムチスープ デザート	オムライス 肉コロッケ サラダ コンソメスープ(茄子)	菜飯 豚骨醤油ラーメン 春巻き 付合せ	ソースチキンカツ丼 いんげんのマヨ炒め 味噌汁(しめじ) デザート	日乃屋カレー ささみチーズフライ 福神漬け サラダ デザート	わかめご飯 温玉うどん 竹輪の磯辺揚げ デザート
	I補† - 934 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 26.8 g 食塩 5.1 g	I補† - 911 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 25.4 g 食塩 2.3 g	I補† - 951 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 30.0 g 食塩 3.0 g	I補† - 859 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 22.4 g 食塩 7.7 g	I補† - 1012 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 30.0 g 食塩 4.5 g	I補† - 1155 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 35.9 g 食塩 4.2 g	I補† - 814 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 15.8 g 食塩 5.1 g
夕食	ご飯 おろしハンバーグ カリフラワー炒め物 コールスローサラダ 味噌汁(豆腐)	ご飯 白身フライ&メンチカツ 付合せ れんこんの土佐煮 スパゲティサラダ クラムチャウダー(シーフードミックス)	[A] ガリバタボーク [B] 鶏肉ねぎソースかけ [共通料理] ご飯 きのこソーテ 南瓜と大豆のマヨ醤油和え 味噌汁(豆腐)	ご飯 鶏の唐揚げ 付合せ 大根とハムの洋風煮 ごぼう中華和え 味噌汁(わかめ)	[A] 豚肉となすの炒め物 [B] 鶏のニンニク照り焼き [共通料理] ご飯 付合せ 里芋味噌煮 白菜のり和え わかめスープ	[A] チキンのクリームかけ [B] 白身魚のマヨコーン焼き [共通料理] ご飯 付合せ マカロニナポリタン ブロッコリーごまあえ コンソメスープ(オクラ)	ご飯 鶏の柚子みそ焼き 付合せ さつま芋甘煮 ほうれん草のお浸し すまし汁(大根)
	I補† - 916 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 25.6 g 食塩 6.3 g	I補† - 1095 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 31.1 g 食塩 5.0 g	[A] I補† - 995 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 35.5 g 食塩 3.6 g [B] I補† - 1189 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 49.3 g 食塩 4.5 g	I補† - 1047 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 34.2 g 食塩 4.2 g	[A] I補† - 969 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 30.3 g 食塩 4.6 g [B] I補† - 971 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 26.7 g 食塩 4.6 g	[A] I補† - 997 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 29.1 g 食塩 3.5 g [B] I補† - 792 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 13.9 g 食塩 3.3 g	I補† - 985 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 24.5 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：2025年11月9日(日)～2025年11月15日(土)

	日 9	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15
朝食	ロールパン ジャム ミートオムレツ 春菊とがんもの煮物 生姜スープ(えのき) サラダE	[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 えんどうのソテー すまし汁(わかめ) サラダF	[A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム [共通料理] 厚揚げそぼろあん 大豆といんげんのサラダ 味噌汁(玉ねぎ) サラダA	[A] ご飯 味付のり [B] 食パン ジャム [共通料理] 高野豆腐の煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁(えのき) サラダB	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] スクランブルエッグ いんげんカレー炒め 味噌汁(オクラ) サラダC	朝食バイキング [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム [共通料理] チキンナゲット パンブキンサラダ ブロッコリーとハムのバター風味炒め 味噌汁(里芋) サラダD コーヒー牛乳	ロールパン ジャム カリカリベーコン れんこんサラダ コンソメスープ(玉ねぎ) サラダE
	1人1食 - 438 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 19.0 g 食塩 3.8 g	[A] 1人1食 - 692 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.1 g 食塩 3.4 g [B] 1人1食 - 411 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.9 g	[A] 1人1食 - 725 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 10.8 g 食塩 3.8 g [B] 1人1食 - 427 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 11.8 g 食塩 3.9 g	[A] 1人1食 - 660 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 5.2 g 食塩 3.6 g [B] 1人1食 - 376 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 12.5 g 食塩 4.1 g	[A] 1人1食 - 679 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 9.6 g 食塩 2.5 g [B] 1人1食 - 398 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 16.8 g 食塩 3.0 g	[A] 1人1食 - 953 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 21.7 g 食塩 3.4 g [B] 1人1食 - 620 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 20.8 g 食塩 3.9 g	1人1食 - 448 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 23.0 g 食塩 2.7 g
	ご飯 麻婆豆腐 焼きビーフン わかめの錦糸和え 中華スープ(白菜)	マヨポーク丼 ポテトとアスパラのマスタード和え 味噌汁(大根) デザート	中華丼 イカフライ 春雨スープ	茄子和ベーコンのトマトパスタ えびフライ シーザーサラダ デザート	ビビンバ丼 焼売 わかめスープ デザート	ハヤシライス かにクリームコロッケ カラフルサラダ デザート	ゆかりご飯 ちゃんぽん風ラーメン 揚げ餃子 デザート
昼食	1人1食 - 849 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 17.0 g 食塩 5.3 g	1人1食 - 1056 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 36.5 g 食塩 3.3 g	1人1食 - 880 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.3 g 食塩 3.5 g	1人1食 - 763 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 27.5 g 食塩 2.8 g	1人1食 - 849 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 20.2 g 食塩 3.7 g	1人1食 - 1028 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 32.7 g 食塩 3.8 g	1人1食 - 949 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 24.7 g 食塩 7.5 g
	ご飯 豚肉のオイマイ炒め 里芋バター醤油風煮 やみつきキャベツ 味噌汁(ちくわ)	[A] 鶏のマーメレード焼き [B] アジフライ&カレーコロッケ [共通料理] ご飯 南瓜の煮物 切干大根のごまマヨ ポタージュスープ(ほうれん草)	[A] チキンピカタ [B] 豚肉のしぐれ煮 [共通料理] ご飯 金平こんにゃく カリフラワーマリネ すまし汁(椎茸)	[A] 鯖の梅煮 [B] ハンバーグオニオンソース [共通料理] ご飯 付合せ ちくわと里芋の煮物 れんこんとひじきのサラダ 味噌汁(大根)	[A] 豚カツ [B] 鶏肉のディアブル風 [共通料理] ご飯 付合せ ピーマンのおかか炒め カリフラワーフレンチ和え 味噌汁(玉ねぎ)	[A] 豚と大根のべっこう煮 [B] 鶏肉塩たれ焼き [共通料理] ご飯 えんどうのソテー チンゲン菜のナムル 味噌汁(豆腐)	ご飯 鶏と大葉の味噌漬焼 和風スバゲティ 人参とチーズのサラダ すまし汁(オクラ)
	1人1食 - 1050 kcal 蛋白質 27.3 g 脂質 37.8 g 食塩 5.2 g	[A] 1人1食 - 1132 kcal 蛋白質 42.3 g 脂質 34.7 g 食塩 4.6 g [B] 1人1食 - 1076 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 26.5 g 食塩 4.9 g	[A] 1人1食 - 975 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 25.6 g 食塩 4.1 g [B] 1人1食 - 945 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 24.9 g 食塩 4.4 g	[A] 1人1食 - 888 kcal 蛋白質 28.4 g 脂質 19.2 g 食塩 4.8 g [B] 1人1食 - 935 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 23.3 g 食塩 5.5 g	[A] 1人1食 - 1005 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 25.9 g 食塩 5.1 g [B] 1人1食 - 966 kcal 蛋白質 41.2 g 脂質 27.3 g 食塩 4.0 g	[A] 1人1食 - 905 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 26.7 g 食塩 4.5 g [B] 1人1食 - 949 kcal 蛋白質 39.4 g 脂質 28.9 g 食塩 4.7 g	1人1食 - 1047 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 29.6 g 食塩 4.1 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



週間献立表



年月日：2025年11月16日（日）～ 2025年11月22日（土）

	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝食	ロールパン ジャム オムレツ 絹さやのソテー コンソメスープ（小松菜） サラダF	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] ウインナーソテー えんどうおかか和え 味噌汁（大根） サラダA	[A] ご飯 ごま昆布 [B] 食パン ジャム [共通料理] ハンバーグ 人参の金平風 コンソメスープ（ミックス野菜） サラダB	[A] ご飯 味付のり [B] 食パン ジャム [共通料理] 和風スクランブルエッグ チーズジャーマンポテト 味噌汁（茄子） サラダC	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] がんもの煮物 小松菜のマヨ和え 味噌汁（玉ねぎ） サラダD	朝食バイキング [A] ご飯 納豆 [B] 食パン ジャム [共通料理] 高野豆腐煮物 厚焼き玉子 えんどうの塩炒め 味噌汁（わかめ） サラダE コーヒー牛乳	ロールパン ジャム 肉団子甘辛煮 ピーマンおかか醤油 コンソメスープ（茄子） サラダF
	1人分 - 455 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 22.4 g 食塩 3.0 g	[A] 1人分 - 683 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 9.6 g 食塩 3.0 g [B] 1人分 - 401 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 16.8 g 食塩 3.5 g	[A] 1人分 - 709 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 8.1 g 食塩 3.7 g [B] 1人分 - 413 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 15.3 g 食塩 3.5 g	[A] 1人分 - 800 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 16.7 g 食塩 3.5 g [B] 1人分 - 517 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 24.0 g 食塩 4.0 g	[A] 1人分 - 792 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.2 g 食塩 3.8 g [B] 1人分 - 510 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 26.4 g 食塩 4.3 g	[A] 1人分 - 874 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 14.0 g 食塩 3.7 g [B] 1人分 - 558 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 19.4 g 食塩 4.3 g	1人分 - 456 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 20.3 g 食塩 4.0 g
昼食	ご飯 チキン南蛮 付合せ カリフラワーの炒め物 アスパラの辛子和え 味噌汁（豆腐）	甘辛照り焼きブーク 春雨のさっぱりサラダ 味噌汁（椎茸） デザート	高菜炒飯 ささみチーズフライ 付合せ すまし汁（麩）	五目炊き込みご飯 肉うどん かき揚げ	焼肉丼 もやしと木耳の酢の物 中華スープ（筍） デザート	チキンカレー 肉コロッケ カラフルサラダ 福神漬け デザート	わかめご飯 長岡生姜ラーメン 春巻き デザート
	1人分 - 1002 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 29.8 g 食塩 5.0 g	1人分 - 988 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 28.0 g 食塩 4.1 g	1人分 - 816 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 16.5 g 食塩 4.9 g	1人分 - 1053 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 36.3 g 食塩 6.7 g	1人分 - 900 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 25.4 g 食塩 2.4 g	1人分 - 1077 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 29.8 g 食塩 4.7 g	1人分 - 821 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.8 g 食塩 9.6 g
夕食	ご飯 鶏のブルコギ風 里芋とハムの煮物 チョレギサラダ風 わかめスープ	[A] 鶏のチーズ焼き [B] 温豚しゃぶピリ辛ごまだれ [共通料理] ご飯 れんこん炒り煮 ポテトサラダ すまし汁（蒲鉾）	[A] 鯖の煮付け [B] マスタードチキン [共通料理] きのこご飯 チンゲン菜ソテー マカロニサラダ 味噌汁（わかめ）	ご飯 鶏の塩唐揚げ キャベツのペペロンチーノ ごぼうのツナマヨ和え 味噌汁（わかめ）	[A] 魚の香味ソース [B] 鶏肉の七味焼き [共通料理] ご飯 付合せ ブロッコリーのくず煮 白菜の青じそ和え すまし汁（麩）	[A] 豚肉の生姜焼き [B] 鶏肉の磯辺揚げ [共通料理] ご飯 付合せ 花野菜のニンニク炒め 人参のゴマ和え 味噌汁（豆腐）	ご飯 チキンカツ タルトソース 付合せ 切昆布の煮物 大根と春菊の和風和え 味噌汁（油揚げ）
	1人分 - 930 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 27.3 g 食塩 3.3 g	[A] 1人分 - 1123 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 42.9 g 食塩 5.0 g [B] 1人分 - 1033 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 37.1 g 食塩 4.7 g	[A] 1人分 - 886 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 20.9 g 食塩 5.2 g [B] 1人分 - 1038 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 34.1 g 食塩 5.7 g	1人分 - 1189 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 50.4 g 食塩 5.4 g	[A] 1人分 - 669 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 3.4 g 食塩 5.1 g [B] 1人分 - 937 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 26.2 g 食塩 4.9 g	[A] 1人分 - 950 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.0 g 食塩 3.7 g [B] 1人分 - 910 kcal 蛋白質 30.3 g 脂質 23.8 g 食塩 3.6 g	1人分 - 995 kcal 蛋白質 28.5 g 脂質 30.3 g 食塩 5.2 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：2025年11月23日 (日) ～ 2025年11月29日 (土)

	日 23	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29
朝食	ロールパン ジャム カリカリベーコン ごぼう胡麻ドレ和え コンソメスープ（南瓜） サラダA	[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 茄子おろしボン酢 味噌汁（キャベツ） サラダB	[A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム [共通料理] 和風オムレツ スパイシーソテー 味噌汁（豆腐） サラダC	[A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム [共通料理] 厚揚げそぼろあん カリフラワーコンソメ煮 味噌汁（茄子） サラダD	[A] ご飯 ふりかけ [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 すまし汁（豆腐） サラダE	朝食バイキング [A] 納豆 [B] ご飯 食パン ジャム [共通料理] 豆腐ハンバーグ 里芋の白煮 チキンナゲット 味噌汁（わかめ） サラダF コーヒー牛乳	ロールパン ジャム 肉団子甘辛煮 いんげんじゃこ炒め コンソメスープ（ミックス野菜） サラダA
	I補† - 453 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 22.8 g 食塩 2.7 g	[A] I補† - 726 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.0 g 食塩 3.2 g [B] I補† - 444 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 22.2 g 食塩 3.7 g	[A] I補† - 730 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 13.9 g 食塩 3.8 g [B] I補† - 448 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 21.2 g 食塩 4.1 g	[A] I補† - 710 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 10.4 g 食塩 3.4 g [B] I補† - 426 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 17.7 g 食塩 3.9 g	[A] I補† - 679 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.1 g 食塩 2.6 g [B] I補† - 398 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g	[A] I補† - 435 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.2 g 食塩 4.5 g [B] I補† - 1166 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 25.0 g 食塩 5.5 g	I補† - 453 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 19.8 g 食塩 3.9 g
昼食	ご飯 鶏の甘酢あん 付合せ 切干大根煮 青菜のお浸し 味噌汁（白菜）	味噌豚カルビ丼 春雨さっぱりサラダ わかめスープ デザート	豚キムチ丼 海藻としらすの和え物 味噌汁（わかめ）	ペペロンチーノ ロールキャベツトマトソース ツナサラダ デザート	中華丼 焼売 わかめスープ	キーマカレー ハムカツ カラフルサラダ 福神漬 デザート	菜飯 味噌ラーメン 焼き餃子 デザート
	I補† - 893 kcal 蛋白質 31.1 g 脂質 14.1 g 食塩 5.3 g	I補† - 969 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 30.4 g 食塩 3.4 g	I補† - 875 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 25.7 g 食塩 4.9 g	I補† - 509 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 7.8 g 食塩 2.1 g	I補† - 852 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 23.6 g 食塩 4.3 g	I補† - 990 kcal 蛋白質 27.6 g 脂質 24.8 g 食塩 5.0 g	I補† - 815 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 13.4 g 食塩 6.6 g
夕食	ご飯 豚肉きのこソテー 付合せ 大豆甘辛煮 マセドアンサラダ 味噌汁（豆腐）	ご飯 クリームシチュー 付合せ 蓮根の挟み揚げ シーザーサラダ	[A] チーズオンハンバーグ [B] 鶏肉トマト煮 [共通料理] ご飯 のり塩ポテト いんげん明太ドレッシング和え コンソメスープ（椎茸）	[A] 鶏肉あけぼの揚げ [B] 豚肉しぐれ煮 [共通料理] ご飯 付合せ ほうれん草ハム炒め オクラゆかり和え すまし汁（麴）	[A] 鶏肉のくわ焼き [B] 鯖の照焼き [共通料理] ご飯 付合せ さつまいもの甘辛醤油焼き 大根サラダ 味噌汁（じゃがいも）	[A] 青椒肉絲 [B] バジルチキン [共通料理] ご飯 付合せ 茄子とがんもの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁（玉ねぎ）	ご飯 豚肉の生姜焼き 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（麴）
	I補† - 1080 kcal 蛋白質 32.8 g 脂質 36.4 g 食塩 4.3 g	I補† - 1283 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 47.8 g 食塩 3.5 g	[A] I補† - 978 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 28.1 g 食塩 3.9 g [B] I補† - 1055 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 32.9 g 食塩 3.6 g	[A] I補† - 1106 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 41.1 g 食塩 4.8 g [B] I補† - 887 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 25.1 g 食塩 3.8 g	[A] I補† - 1038 kcal 蛋白質 39.0 g 脂質 30.6 g 食塩 3.8 g [B] I補† - 935 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 21.3 g 食塩 4.6 g	[A] I補† - 1084 kcal 蛋白質 30.9 g 脂質 41.4 g 食塩 5.2 g [B] I補† - 1095 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 41.1 g 食塩 4.8 g	I補† - 917 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 26.0 g 食塩 4.1 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



週間献立表



年月日：2025年11月30日（日）

	日 30	月	火	水	木	金	土
朝食	ロールパン ジャム 焼きハム チンゲン菜ソテー 生姜スープ（玉ねぎ） サラダB 1人分 - 363 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 15.6 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 かぼちゃサラダ すまし汁（麴） 1人分 - 1026 kcal 蛋白質 30.8 g 脂質 33.7 g 食塩 4.0 g						
夕食	ご飯 かにクリームコロッケ & 白身フライ えんどう炒め 海藻サラダ 味噌汁（大根） 1人分 - 909 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 20.4 g 食塩 4.2 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