





2024年5月1日(水) ~ 2024年5月4日(土)

|    |  | 水  | 木  | 金   | 土   |
|----|--|--|--|---|---|
|    |  | 1  | 2  | 3   | 4   |
| 朝食 |    | [ 共通料理 ]<br>カリカリベーコン<br>切干大根煮<br>スナップエンドウのサラダ<br>サラダC<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>ポイルウィンナー<br>白菜とコーンのサラダ<br>カレー味ポテト<br>サラダD<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>漬物 | [ 共通料理 ]<br>肉団子野菜煮<br>のり塩れんこん<br>スパゲッティサラダ<br>サラダE<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>豚肉のネギ塩炒め<br>さつまいもの甘辛煮<br>青菜のおひたし<br>サラダF<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>漬物<br>ご飯 |
|    |  | [A]<br>I補給 - 552 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 19.0 g 食塩 3.6 g<br>カリウム 281 mg  | [A]<br>I補給 - 711 kcal 蛋白質 18.8 g<br>脂質 29.9 g 食塩 4.3 g<br>カリウム 222 mg  | [A]<br>I補給 - 654 kcal 蛋白質 23.3 g<br>脂質 23.1 g 食塩 4.7 g<br>カリウム 294 mg   | [A]<br>I補給 - 567 kcal 蛋白質 20.0 g<br>脂質 15.3 g 食塩 4.2 g<br>カリウム 333 mg   |
|    |  | [B]<br>I補給 - 807 kcal 蛋白質 22.7 g<br>脂質 17.2 g 食塩 2.6 g<br>カリウム 268 mg  | [B]<br>I補給 - 964 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 28.0 g 食塩 3.5 g<br>カリウム 210 mg  | [B]<br>I補給 - 909 kcal 蛋白質 26.0 g<br>脂質 21.3 g 食塩 3.8 g<br>カリウム 281 mg   | [B]<br>I補給 - 821 kcal 蛋白質 22.5 g<br>脂質 13.4 g 食塩 3.4 g<br>カリウム 321 mg   |
| 昼食 |  | かき揚げうどん<br>竹の子ご飯<br>デザート   | 麻婆丼<br>チョレギサラダ風<br>中華スープ   | 日乃屋カレー<br>ハムカツ<br>福神漬   | 醤油ラーメン<br>揚げ焼売<br>わかめご飯   |
|    |  | I補給 - 898 kcal 蛋白質 16.6 g<br>脂質 18.3 g 食塩 6.1 g<br>カリウム 196 mg   | I補給 - 778 kcal 蛋白質 29.9 g<br>脂質 15.0 g 食塩 2.3 g<br>カリウム 321 mg   | I補給 - 989 kcal 蛋白質 29.5 g<br>脂質 28.7 g 食塩 4.3 g<br>カリウム 238 mg  | I補給 - 783 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 17.1 g 食塩 7.0 g<br>カリウム 170 mg  |
| 夕食 |  | ご飯<br>バジルチキン<br>付合せ<br>がんも煮<br>焼き茄子<br>オニオンスープ   | ご飯<br>豚肉ガリパタ炒め<br>付合せ<br>カリフラワーフレンチ和え<br>根菜とちくわの煮物<br>味噌汁  | ご飯<br>鶏肉の味噌マヨ焼き<br>付合せ<br>厚揚げのおろしネギぼん酢<br>きぬさやともやしのゴマ和え<br>すまし汁   | ご飯<br>白身フライ<br>付合せ<br>里芋の煮物<br>豆のシーザーサラダ<br>けんちん汁   |
|    |  | I補給 - 1050 kcal 蛋白質 48.9 g<br>脂質 36.8 g 食塩 5.4 g<br>カリウム 259 mg  | I補給 - 861 kcal 蛋白質 27.2 g<br>脂質 21.7 g 食塩 3.2 g<br>カリウム 254 mg   | I補給 - 1038 kcal 蛋白質 44.8 g<br>脂質 38.2 g 食塩 4.5 g<br>カリウム 343 mg   | I補給 - 1184 kcal 蛋白質 34.2 g<br>脂質 39.6 g 食塩 5.6 g<br>カリウム 360 mg   |

北九州工業高等専門学校 寮

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承の程よろしくお願いたします。 株式会社シーアンドシー








2024年5月5日(日)～2024年5月11日(土)

|  | 日<br>5  | 月<br>6  | 火<br>7  | 水<br>8   | 木<br>9  | 金<br>10  | 土<br>11  |
|--|---|---|---|--|---|--|--|
| 朝食   | [ 共通料理 ]<br>炒り玉子<br>マカロニサラダ<br>白菜煮<br>サラダA<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>ウインナーソテー<br>ひじき煮<br>人参のナムル<br>サラダB<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>海苔 | [ 共通料理 ]<br>ロールキャベツ<br>かぼちゃと枝豆のサラダ<br>パプリカのソテー<br>サラダC<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>納豆 | [ 共通料理 ]<br>ナゲット チリソース<br>ポテトソテー<br>青菜和え物<br>サラダD<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>お好み焼き風ハンバーグ<br>しらたきの炒め和え<br>ゴボウサラダ<br>サラダE<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>漬物 | [ 共通料理 ]<br>魚の塩焼き<br>クリーム煮<br>ブロッコリーサラダ<br>サラダF<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>豚肉のバター醤油炒め<br>切干ごまサラダ<br>オクラの生姜和え<br>サラダA<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>味付海苔 |
|  | [A]<br>I補給 - 624 kcal 蛋白質 25.2 g<br>脂質 22.5 g 食塩 5.2 g<br>加鈣 300 mg                                   | [A]<br>I補給 - 609 kcal 蛋白質 21.1 g<br>脂質 29.3 g 食塩 4.0 g<br>加鈣 273 mg                                       | [A]<br>I補給 - 562 kcal 蛋白質 19.4 g<br>脂質 14.1 g 食塩 6.4 g<br>加鈣 239 mg   | [A]<br>I補給 - 700 kcal 蛋白質 24.1 g<br>脂質 27.7 g 食塩 4.4 g<br>加鈣 333 mg  | [A]<br>I補給 - 577 kcal 蛋白質 19.8 g<br>脂質 18.5 g 食塩 4.6 g<br>加鈣 269 mg   | [A]<br>I補給 - 536 kcal 蛋白質 27.0 g<br>脂質 14.6 g 食塩 3.9 g<br>加鈣 342 mg  | [A]<br>I補給 - 617 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 22.0 g 食塩 4.0 g<br>加鈣 381 mg  |
|  | [B]<br>I補給 - 879 kcal 蛋白質 27.9 g<br>脂質 20.7 g 食塩 4.2 g<br>加鈣 287 mg                                   | [B]<br>I補給 - 899 kcal 蛋白質 24.8 g<br>脂質 25.3 g 食塩 3.4 g<br>加鈣 257 mg                                       | [B]<br>I補給 - 851 kcal 蛋白質 24.8 g<br>脂質 14.1 g 食塩 5.3 g<br>加鈣 244 mg   | [B]<br>I補給 - 954 kcal 蛋白質 26.8 g<br>脂質 25.9 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 320 mg  | [B]<br>I補給 - 830 kcal 蛋白質 22.4 g<br>脂質 16.6 g 食塩 3.8 g<br>加鈣 256 mg   | [B]<br>I補給 - 801 kcal 蛋白質 29.7 g<br>脂質 12.8 g 食塩 2.9 g<br>加鈣 329 mg  | [B]<br>I補給 - 874 kcal 蛋白質 24.4 g<br>脂質 20.1 g 食塩 3.0 g<br>加鈣 371 mg  |
|  | ハンバーグ丼<br>れんこんサラダ<br>野菜スープ  | 焼肉丼<br>青菜の和風サラダ<br>かきたま汁  | サケ炒飯<br>メンチカツ<br>わかめスープ   | ちゃんぽん風ラーメン<br>ささみチーズフライ<br>菜飯  | 鶏照マヨ丼<br>もやしと胡瓜の酢の物<br>味噌汁  | ハヤシライス<br>コロケ<br>デザート  |                             |
| I補給 - 893 kcal 蛋白質 24.8 g<br>脂質 21.7 g 食塩 3.6 g<br>加鈣 293 mg | I補給 - 874 kcal 蛋白質 29.4 g<br>脂質 23.9 g 食塩 3.9 g<br>加鈣 299 mg  | I補給 - 868 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 23.4 g 食塩 4.1 g<br>加鈣 235 mg  | I補給 - 874 kcal 蛋白質 28.0 g<br>脂質 21.8 g 食塩 6.4 g<br>加鈣 185 mg  | I補給 - 968 kcal 蛋白質 39.6 g<br>脂質 31.5 g 食塩 3.1 g<br>加鈣 233 mg   | I補給 - 985 kcal 蛋白質 21.2 g<br>脂質 27.4 g 食塩 3.9 g<br>加鈣 279 mg  |  |  |
| 夕食   | ご飯<br>鶏肉の七味焼き<br>付合せ<br>いんげんのゴマ和え<br>野菜コンソメ煮<br>味噌汁   | ご飯<br>ミックスフライ<br>付合せ<br>塩たれキャベツ<br>トマトビーンズ<br>味噌汁   | ご飯<br>豚肉とブロッコリーのオムレツ炒め<br>付合せ<br>里芋のそぼろ煮<br>茄子のマリネ風<br>味噌汁  | ご飯<br>焼き鰯の南蛮漬け<br>付合せ<br>キムチビーフン<br>大根とかにかまのサラダ<br>味噌汁   | ご飯<br>ポークチャップ<br>付合せ<br>じゃがいもの煮物<br>ほうれん草和え<br>すまし汁   | ご飯<br>タンドリーチキン<br>付合せ<br>えんどうの洋風煮<br>春雨のさっぱり和え<br>コンソメスープ  | ご飯<br>牛皿<br>付合せ<br>揚げ里芋の甘辛絡め<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁  |
|  | I補給 - 962 kcal 蛋白質 41.6 g<br>脂質 27.9 g 食塩 4.5 g<br>加鈣 312 mg  | I補給 - 1004 kcal 蛋白質 27.6 g<br>脂質 25.2 g 食塩 5.4 g<br>加鈣 308 mg   | I補給 - 1008 kcal 蛋白質 29.2 g<br>脂質 31.0 g 食塩 4.6 g<br>加鈣 274 mg   | I補給 - 906 kcal 蛋白質 28.5 g<br>脂質 18.7 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 307 mg   | I補給 - 863 kcal 蛋白質 26.4 g<br>脂質 18.5 g 食塩 4.3 g<br>加鈣 290 mg  | I補給 - 961 kcal 蛋白質 40.8 g<br>脂質 25.5 g 食塩 3.7 g<br>加鈣 267 mg   | I補給 - 988 kcal 蛋白質 27.2 g<br>脂質 28.4 g 食塩 5.2 g<br>加鈣 280 mg   |
|  |   |   |   |  |   |  |  |

北九州工業高等専門学校 寮

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承の程よろしくお願いたします。 株式会社シーアンドシー

**5月 週間献立予定表**

2024年5月12日 (日) ~ 2024年5月18日 (土)

|    | 日<br>12  | 月<br>13  | 火<br>14   | 水<br>15  | 木<br>16  | 金<br>17  | 土<br>18  |
|----|--|--|---|--|--|--|--|
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>カリカリベーコン<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>茄子の中華煮<br>サラダB<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>漬物<br>ご飯 | [ 共通料理 ]<br>豚肉のしぐれ煮<br>ナポリタン<br>キャベツのマヨ和え<br>サラダC<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>味付海苔 | [ 共通料理 ]<br>麻婆肉団子<br>チンゲン菜ソテー<br>カリフラワーサラダ<br>サラダD<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>納豆 | [ 共通料理 ]<br>ポイルウインナー<br>ごぼうの胡麻和え<br>酢味噌和え<br>サラダE<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ふりかけ<br>ご飯 | [ 共通料理 ]<br>高野の煮物<br>茄子のバター醤油炒め<br>春雨の青じそ和え<br>サラダF<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>漬物 | [ 共通料理 ]<br>スクランブルエッグ<br>大豆サラダ<br>さつまいもの甘辛煮<br>サラダA<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>豆腐ハンバーグ<br>おろし和え<br>ピーマンソテー<br>サラダB<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>味付海苔 |
|    | [A]<br>I補給 - 566 kcal 蛋白質 18.7 g<br>脂質 23.1 g 食塩 4.2 g<br>加鈣 270 mg  | [A]<br>I補給 - 562 kcal 蛋白質 21.0 g<br>脂質 21.7 g 食塩 3.8 g<br>加鈣 307 mg  | [A]<br>I補給 - 599 kcal 蛋白質 22.7 g<br>脂質 16.3 g 食塩 4.3 g<br>加鈣 289 mg   | [A]<br>I補給 - 644 kcal 蛋白質 21.0 g<br>脂質 26.7 g 食塩 4.3 g<br>加鈣 268 mg  | [A]<br>I補給 - 660 kcal 蛋白質 22.7 g<br>脂質 23.9 g 食塩 5.5 g<br>加鈣 339 mg  | [A]<br>I補給 - 639 kcal 蛋白質 26.3 g<br>脂質 22.1 g 食塩 4.5 g<br>加鈣 327 mg  | [A]<br>I補給 - 558 kcal 蛋白質 22.6 g<br>脂質 17.8 g 食塩 5.1 g<br>加鈣 315 mg  |
|    | [B]<br>I補給 - 829 kcal 蛋白質 21.3 g<br>脂質 21.2 g 食塩 3.4 g<br>加鈣 257 mg  | [B]<br>I補給 - 851 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 17.7 g 食塩 3.2 g<br>加鈣 291 mg  | [B]<br>I補給 - 888 kcal 蛋白質 28.1 g<br>脂質 16.3 g 食塩 3.2 g<br>加鈣 294 mg   | [B]<br>I補給 - 899 kcal 蛋白質 23.7 g<br>脂質 24.9 g 食塩 3.4 g<br>加鈣 255 mg  | [B]<br>I補給 - 912 kcal 蛋白質 25.3 g<br>脂質 22.0 g 食塩 4.7 g<br>加鈣 326 mg  | [B]<br>I補給 - 894 kcal 蛋白質 29.0 g<br>脂質 20.3 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 314 mg  | [B]<br>I補給 - 815 kcal 蛋白質 25.7 g<br>脂質 15.9 g 食塩 4.1 g<br>加鈣 305 mg  |
| 昼食 | 豚丼<br>ブロッコリーの梅肉和え<br>すまし汁  | 鶏そぼろ丼<br>おかか和え<br>すまし汁   | かき揚げ丼<br>大根の酢の物<br>すまし汁   | 甘辛肉うどん<br>揚げたこ焼き<br>菜飯   | 親子丼<br>きゅうりの大名和え<br>味噌汁  | 日乃屋カレー<br>クリームコロッケ<br>福神漬  | 豚骨醤油ラーメン<br>チキンカツ<br>ゆかりご飯   |
|    | I補給 - 784 kcal 蛋白質 24.3 g<br>脂質 16.4 g 食塩 2.9 g<br>加鈣 242 mg   | I補給 - 764 kcal 蛋白質 28.0 g<br>脂質 16.3 g 食塩 3.8 g<br>加鈣 290 mg   | I補給 - 823 kcal 蛋白質 13.3 g<br>脂質 12.3 g 食塩 4.1 g<br>加鈣 289 mg  | I補給 - 905 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 23.0 g 食塩 7.3 g<br>加鈣 185 mg   | I補給 - 790 kcal 蛋白質 28.4 g<br>脂質 14.9 g 食塩 4.7 g<br>加鈣 252 mg   | I補給 - 1034 kcal 蛋白質 29.3 g<br>脂質 32.6 g 食塩 3.9 g<br>加鈣 265 mg  | I補給 - 855 kcal 蛋白質 26.9 g<br>脂質 22.3 g 食塩 7.0 g<br>加鈣 167 mg   |
| 夕食 | ご飯<br>スパイシーチキン<br>付合せ<br>ほうれん草とコーンソテー<br>もやしのナムル<br>すまし汁   | ご飯<br>白身フライの甘酢かけ<br>付合せ<br>鶏じゃが<br>スナップエンドウのサラダ<br>コーンスープ  | ご飯<br>チキンと大豆のトマトソース煮<br>付合せ<br>明太スパゲティ<br>パンプキンサラダ<br>味噌汁   | ご飯<br>チーズハンバーグ<br>付合せ<br>クリーム煮<br>いんげんのピーナツ和え<br>コンソメスープ   | ご飯<br>青椒肉絲<br>付合せ<br>のり塩ポテト<br>白菜のわさび和え<br>すまし汁  | ご飯<br>チキン南蛮<br>付合せ<br>こんにゃくきんぴら<br>青菜サラダ<br>コンソメスープ  | ご飯<br>豚キムチ炒め<br>付合せ<br>レンコンそぼろ煮<br>海藻サラダ<br>中華スープ  |
|    | I補給 - 917 kcal 蛋白質 39.7 g<br>脂質 25.9 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 290 mg   | I補給 - 1104 kcal 蛋白質 33.2 g<br>脂質 26.8 g 食塩 5.6 g<br>加鈣 347 mg  | I補給 - 1136 kcal 蛋白質 45.1 g<br>脂質 38.7 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 267 mg   | I補給 - 919 kcal 蛋白質 28.5 g<br>脂質 21.6 g 食塩 3.9 g<br>加鈣 356 mg   | I補給 - 962 kcal 蛋白質 26.6 g<br>脂質 30.5 g 食塩 3.3 g<br>加鈣 275 mg   | I補給 - 1176 kcal 蛋白質 40.6 g<br>脂質 48.3 g 食塩 3.0 g<br>加鈣 303 mg  | I補給 - 869 kcal 蛋白質 27.3 g<br>脂質 20.2 g 食塩 4.9 g<br>加鈣 278 mg   |

北九州工業高等専門学校 寮

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承の程よろしくお願いたします。 株式会社シーアンドシー




5月 週間献立予定表

2024年5月19日(日) ~ 2024年5月25日(土)

|   | 日  | 月  | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  |  |
|---|--|--|---|--|---|---|--|--|
|   | 19   | 20   | 21  | 22   | 23  | 24  | 25   |  |
| 朝食  | [ 共通料理 ]<br>魚の塩焼き<br>ポテトサラダ(既製品)<br>茄子のカレーソテー<br>サラダE<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>漬物 | [ 共通料理 ]<br>ナゲット チリソース<br>こんにゃくのオイスター炒め煮<br>ブロッコリーのフレンチ和え<br>サラダF<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>味付海苔 | [ 共通料理 ]<br>がんもの煮物<br>ナムル<br>オニオンソテー<br>サラダA<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>納豆 | [ 共通料理 ]<br>ロールキャベツ<br>ひじき煮<br>カリフラワーのたらこ和え<br>サラダB<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>炒り玉子<br>土佐煮<br>マカロニサラダ<br>サラダC<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>味付海苔 | [ 共通料理 ]<br>筑前煮<br>さつまいものバターソテー<br>ほうれん草の和え物<br>サラダD<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>野菜炒め<br>ナスのマリネ風<br>オクラのさっぱり和え<br>サラダE<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>漬物 |  |
|   | [A]<br>I補† - 708 kcal 蛋白質 27.6 g<br>脂質 32.0 g 食塩 3.6 g<br>加鈣 267 mg  | [A]<br>I補† - 636 kcal 蛋白質 24.5 g<br>脂質 28.7 g 食塩 4.0 g<br>加鈣 292 mg  | [A]<br>I補† - 643 kcal 蛋白質 25.7 g<br>脂質 22.6 g 食塩 4.9 g<br>加鈣 240 mg                                       | [A]<br>I補† - 544 kcal 蛋白質 21.0 g<br>脂質 16.3 g 食塩 6.0 g<br>加鈣 293 mg  | [A]<br>I補† - 582 kcal 蛋白質 20.9 g<br>脂質 18.6 g 食塩 4.3 g<br>加鈣 226 mg                                       | [A]<br>I補† - 551 kcal 蛋白質 18.9 g<br>脂質 12.6 g 食塩 4.5 g<br>加鈣 289 mg   | [A]<br>I補† - 615 kcal 蛋白質 19.8 g<br>脂質 24.9 g 食塩 4.3 g<br>加鈣 317 mg  |  |
|   | [B]<br>I補† - 962 kcal 蛋白質 30.1 g<br>脂質 30.1 g 食塩 2.8 g<br>加鈣 255 mg  | [B]<br>I補† - 936 kcal 蛋白質 28.2 g<br>脂質 24.7 g 食塩 3.4 g<br>加鈣 276 mg  | [B]<br>I補† - 931 kcal 蛋白質 31.1 g<br>脂質 22.6 g 食塩 3.8 g<br>加鈣 245 mg                                       | [B]<br>I補† - 799 kcal 蛋白質 23.7 g<br>脂質 14.5 g 食塩 5.1 g<br>加鈣 280 mg  | [B]<br>I補† - 836 kcal 蛋白質 23.7 g<br>脂質 16.7 g 食塩 3.2 g<br>加鈣 215 mg                                       | [B]<br>I補† - 806 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 10.8 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 276 mg   | [B]<br>I補† - 869 kcal 蛋白質 22.3 g<br>脂質 23.0 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 305 mg  |  |
|   | 昼食   | 中華丼<br>揚げ餃子<br>わかめスープ  | 他人丼<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁  | 唐揚げ丼<br>白菜としらすの生酢<br>味噌汁   | 味噌ラーメン<br>春巻き<br>ゆかり御飯  | シシリアンライス<br>イカフライ<br>コンソメスープ  | 日乃屋カレー<br>ピーマンの肉詰めフライ<br>福神漬   | きつねうどん<br>ささみフライ<br>わかめご飯                                    |
|   |  | I補† - 846 kcal 蛋白質 19.0 g<br>脂質 24.2 g 食塩 3.2 g<br>加鈣 285 mg   | I補† - 918 kcal 蛋白質 27.2 g<br>脂質 24.0 g 食塩 3.7 g<br>加鈣 245 mg  | I補† - 1080 kcal 蛋白質 39.5 g<br>脂質 39.8 g 食塩 4.7 g<br>加鈣 257 mg  | I補† - 810 kcal 蛋白質 21.5 g<br>脂質 16.8 g 食塩 6.3 g<br>加鈣 165 mg  | I補† - 1028 kcal 蛋白質 31.7 g<br>脂質 35.3 g 食塩 1.8 g<br>加鈣 242 mg   | I補† - 1107 kcal 蛋白質 40.5 g<br>脂質 35.1 g 食塩 4.2 g<br>加鈣 238 mg  | I補† - 775 kcal 蛋白質 22.1 g<br>脂質 12.3 g 食塩 6.0 g<br>加鈣 197 mg |
|   | 夕食   | ご飯<br>豚カツ<br>付合せ<br>ほうれん草和え物<br>南瓜の煮物<br>すまし汁  | ご飯<br>クリームシチュー<br>きのこスパゲティ<br>いんげんとツナのサラダ<br>デザート   | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>付合せ<br>里芋煮っころがし<br>小松菜のボン酢和え<br>味噌汁   | ご飯<br>フライ盛り合わせ<br>付合せ<br>大根の信田煮<br>カラフルサラダ<br>コンソメスープ   | ご飯<br>鶏のケチャップ焼き<br>付合せ<br>大豆の洋風煮<br>シーザー和え<br>味噌汁   | ご飯<br>焼き鱈の南蛮漬け<br>付合せ<br>南瓜とベーコンの煮物<br>春雨サラダ<br>味噌汁  | ご飯<br>豚しゃぶ胡麻だれ<br>付合せ<br>かぼちゃの大学芋風<br>梅おかか和え<br>味噌汁          |
| I補† - 1032 kcal 蛋白質 28.3 g<br>脂質 26.6 g 食塩 5.7 g<br>加鈣 280 mg |  | I補† - 1119 kcal 蛋白質 43.6 g<br>脂質 28.1 g 食塩 2.7 g<br>加鈣 272 mg  | I補† - 893 kcal 蛋白質 28.5 g<br>脂質 21.7 g 食塩 4.7 g<br>加鈣 334 mg  | I補† - 972 kcal 蛋白質 22.1 g<br>脂質 27.1 g 食塩 4.3 g<br>加鈣 280 mg   | I補† - 1041 kcal 蛋白質 46.3 g<br>脂質 31.5 g 食塩 5.5 g<br>加鈣 273 mg   | I補† - 892 kcal 蛋白質 28.9 g<br>脂質 14.7 g 食塩 4.6 g<br>加鈣 324 mg  | I補† - 962 kcal 蛋白質 26.5 g<br>脂質 29.3 g 食塩 3.1 g<br>加鈣 270 mg   |  |

北九州工業高等専門学校 寮

都合により献立内容を変更することがあります。ご了承の程よろしくお願いたします。 株式会社シーアンドシー






2024年5月26日 (日) ~ 2024年5月31日 (金)

|    | 日  | 月   | 火  | 水   | 木   | 金  |  |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
|    | 26   | 27  | 28   | 29  | 30  | 31   |  |
| 朝食 | [ 共通料理 ]<br>ウインナーソテー<br>スナップエンドウのサラダ<br>金平ごぼう<br>サラダF<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>ポークジンジャー<br>人参のナムル<br>白菜の煮浸し<br>サラダA<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>ロールパン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>味付海苔 | [ 共通料理 ]<br>カリカリベーコン<br>茄子のガーリック風味<br>コーンポテトサラダ<br>サラダB<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>納豆 | [ 共通料理 ]<br>ししゃも<br>さつまいもの甘辛煮<br>しらたきの炒め和え<br>サラダC<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ | [ 共通料理 ]<br>肉団子のケチャップ煮<br>スパゲッティサラダ<br>青梗菜の炒め物<br>サラダD<br>味噌汁<br>コーヒー牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>海苔 | [ 共通料理 ]<br>スクランブルエッグ<br>オクラの胡麻和え<br>コーンソテー<br>サラダE<br>味噌汁<br>牛乳<br>[ A ]<br>食パン<br>ジャム<br>[ B ]<br>ご飯<br>ふりかけ |  |
|    | [A]<br>I補給 - 671 kcal 蛋白質 21.4 g<br>脂質 29.5 g 食塩 4.9 g<br>加鈣 299 mg  | [A]<br>I補給 - 541 kcal 蛋白質 21.0 g<br>脂質 21.7 g 食塩 4.0 g<br>加鈣 316 mg   | [A]<br>I補給 - 602 kcal 蛋白質 16.8 g<br>脂質 23.8 g 食塩 3.6 g<br>加鈣 204 mg  | [A]<br>I補給 - 555 kcal 蛋白質 21.6 g<br>脂質 16.3 g 食塩 4.2 g<br>加鈣 397 mg   | [A]<br>I補給 - 650 kcal 蛋白質 20.3 g<br>脂質 21.2 g 食塩 6.0 g<br>加鈣 256 mg   | [A]<br>I補給 - 579 kcal 蛋白質 24.0 g<br>脂質 19.4 g 食塩 4.5 g<br>加鈣 353 mg  |  |
|    | [B]<br>I補給 - 926 kcal 蛋白質 24.1 g<br>脂質 27.7 g 食塩 3.9 g<br>加鈣 286 mg  | [B]<br>I補給 - 830 kcal 蛋白質 24.7 g<br>脂質 17.7 g 食塩 3.4 g<br>加鈣 300 mg   | [B]<br>I補給 - 891 kcal 蛋白質 22.2 g<br>脂質 23.8 g 食塩 2.5 g<br>加鈣 209 mg  | [B]<br>I補給 - 810 kcal 蛋白質 24.3 g<br>脂質 14.5 g 食塩 3.3 g<br>加鈣 384 mg   | [B]<br>I補給 - 906 kcal 蛋白質 23.4 g<br>脂質 19.3 g 食塩 5.0 g<br>加鈣 246 mg   | [B]<br>I補給 - 834 kcal 蛋白質 26.7 g<br>脂質 17.6 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 340 mg  |  |
| 昼食 | かき揚げ丼<br>スナップエンドウのサラダ<br>味噌汁   | ピリ辛チキン丼<br>切干大根サラダ<br>味噌汁   | ビビンバ丼<br>塩たれキャベツ<br>すまし汁   | かきたまうどん<br>かき揚げ<br>菜飯   | 牛丼<br>胡瓜の青じそ風味<br>味噌汁   | ハヤシライス<br>コロケ<br>デザート  |  |
|    | I補給 - 909 kcal 蛋白質 15.0 g<br>脂質 23.5 g 食塩 3.4 g<br>加鈣 246 mg   | I補給 - 960 kcal 蛋白質 41.2 g<br>脂質 28.1 g 食塩 2.6 g<br>加鈣 299 mg  | I補給 - 874 kcal 蛋白質 26.0 g<br>脂質 24.6 g 食塩 2.9 g<br>加鈣 300 mg   | I補給 - 870 kcal 蛋白質 27.7 g<br>脂質 18.9 g 食塩 6.4 g<br>加鈣 212 mg  | I補給 - 889 kcal 蛋白質 26.2 g<br>脂質 22.8 g 食塩 4.3 g<br>加鈣 281 mg  | I補給 - 1018 kcal 蛋白質 24.0 g<br>脂質 30.7 g 食塩 4.2 g<br>加鈣 258 mg  |  |
| 夕食 | ご飯<br>チーズハンバーグ<br>付合せ<br>ナポリタン<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ   | ご飯<br>アジフライ<br>付合せ<br>南瓜の煮物<br>いんげんのたらこ和え<br>オニオンスープ  | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>付合せ<br>レンコンの煮物<br>なます<br>味噌汁  | ご飯<br>★ミックスグリル<br>付合せ<br>シーザーサラダ<br>オニポテフライ<br>コーンスープ   | ご飯<br>回鍋肉<br>付合せ<br>厚揚げチーズ焼き<br>水菜のポン酢和え<br>すまし汁  | ご飯<br>和風グリルチキン<br>付合せ<br>キムチビーフン<br>カリフラワーフレンチ和え<br>味噌汁  |  |
|    | I補給 - 958 kcal 蛋白質 28.5 g<br>脂質 23.7 g 食塩 3.9 g<br>加鈣 347 mg   | I補給 - 1008 kcal 蛋白質 27.7 g<br>脂質 27.3 g 食塩 3.6 g<br>加鈣 295 mg   | I補給 - 1085 kcal 蛋白質 41.9 g<br>脂質 32.6 g 食塩 5.1 g<br>加鈣 273 mg  | I補給 - 1339 kcal 蛋白質 38.2 g<br>脂質 57.2 g 食塩 4.3 g<br>加鈣 352 mg   | I補給 - 983 kcal 蛋白質 37.4 g<br>脂質 32.5 g 食塩 3.5 g<br>加鈣 503 mg  | I補給 - 976 kcal 蛋白質 41.4 g<br>脂質 25.9 g 食塩 4.7 g<br>加鈣 243 mg   |  |