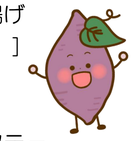
9月 週間献立表

年月日：2025年9月29日(月) ～ 2025年9月30日(火)

	日	月	火	水	木	金	土
		29	30				
朝食		[A] ご飯 漬物 [B] 食パン ジャム [共通料理] ベーコンソテー 小松菜ドレッシング和え すまし汁（玉ねぎ） サラダB 	[A] ご飯 ふりかけ [B] 食パン ジャム [共通料理] 和風ハンバーグ 大根ときくらげの酢の物 味噌汁（揚げ茄子） サラダA 				
		[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 654 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 8.9 g 食塩 3.7 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 375 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 16.2 g 食塩 3.9 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 752 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 12.2 g 食塩 3.9 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 19.4 g 食塩 4.4 g				
昼食		豚丼 サラダ すまし汁（おつゆ麩） デザート 	高菜炒飯 ささみチーズフライ 付合せ 味噌汁（刻み揚げ） 				
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 859 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 23.1 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 836 kcal 蛋白質 28.0 g 脂質 17.6 g 食塩 5.0 g				
夕食		[A] 茄子と豚肉のみぞれ炒め [B] アジの香味揚げ [共通料理] ご飯 付合せ チンゲン菜ソテー さつま芋レモン煮 味噌汁（刻み揚げ） 	[A] 鯖の煮付け [B] マスタードチキン [共通料理] ご飯 南瓜の煮物 オクラのおかか醤油和え すまし汁（人参） 				
		[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1106 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 36.6 g 食塩 4.8 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 888 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 16.3 g 食塩 3.5 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 11.6 g 食塩 3.9 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 953 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 24.8 g 食塩 4.4 g				

徳山工業高等専門学校　寮/常食

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10月1日（水）～ 2025年10月4日（土）

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食				[A] ご飯 味付海苔 [B] 食パン ジャム [共通料理] 肉団子甘辛煮 いんげんソテー 味噌汁（豆腐） サラダC	[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 塩たれもやし 味噌汁（大根） 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] ハンバーグ 白菜とちりめんの和え物 ピーマンと筍の炒め物 味噌汁（椎茸） サラダE コーヒー牛乳	ロールパン ジャム カリカリベーコン ほうれん草とコーンソテー コンソメスープ（大根） サラダF
				[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 食塩 3.8 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 18.3 g 食塩 4.3 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 5.6 g 食塩 2.7 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 371 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 12.8 g 食塩 3.2 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 840 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 12.3 g 食塩 3.6 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 17.7 g 食塩 4.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 388 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 20.0 g 食塩 2.5 g
昼食				ゆかりごはん わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 付合せ	照りマヨポーク丼 刻み昆布煮物 わかめスープ デザート	ハヤシライス カレーコロッケ カラフルサラダ デザート	菜飯 塩焼きそば 揚げ餃子
				ｴﾈﾙｷﾞｰ 728 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 9.6 g 食塩 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 985 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 30.1 g 食塩 4.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1118 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 40.5 g 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 905 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 32.7 g 食塩 2.5 g
夕食				[A] 鶏のケチャップ焼き [B] 魚ミックスフライ タルタルソース [共通料理] ご飯 付合せ 里芋の柚香煮 ひじきとチーズのサラダ 味噌汁（わかめ）	[A] 豚肉と茄子の味噌炒め [B] 和風グリルチキン [共通料理] ご飯 付合せ 小松菜の生姜入り煮浸し パンプキンサラダ すまし汁（チンゲン菜）	[A] 豚肉しぐれ煮 [B] スパイシーチキン [共通料理] ご飯 付合せ えんどうのソテー ブロッコリーの和え物 コンソメスープ（玉ねぎ）	ご飯 豚カツ 付合せ こんにゃくのピリ辛煮 春雨の和風ドレ和え 味噌汁（豆腐）
				[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1007 kcal 蛋白質 41.0 g 脂質 29.6 g 食塩 4.5 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1029 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 29.0 g 食塩 4.7 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1020 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 35.9 g 食塩 2.6 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 954 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 27.9 g 食塩 3.8 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 909 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 26.8 g 食塩 2.5 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 972 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 28.0 g 食塩 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1048 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 28.1 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

10月 週間献立表

年月日：2025年10月5日（日）～ 2025年10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 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
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 27.9 g 食塩 3.2 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 767 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.7 g 食塩 3.0 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 19.9 g 食塩 3.5 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 786 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 15.6 g 食塩 3.3 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 22.8 g 食塩 3.1 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.1 g 食塩 2.6 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.1 g 食塩 3.0 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 764 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 16.9 g 食塩 3.2 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 482 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 24.1 g 食塩 3.7 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 932 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.5 g 食塩 3.9 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 19.6 g 食塩 4.4 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 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
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1029 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 35.6 g 食塩 3.8 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 877 kcal 蛋白質 28.7 g 脂質 13.9 g 食塩 4.0 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 984 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 33.4 g 食塩 3.1 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 12.8 g 食塩 1.9 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 13.5 g 食塩 3.3 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1154 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 37.7 g 食塩 4.4 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 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
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1018 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 26.2 g 食塩 3.8 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 860 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 17.2 g 食塩 4.4 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 931 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 24.4 g 食塩 4.4 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 865 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 19.0 g 食塩 3.1 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 904 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.8 g 食塩 3.4 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1237 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 46.0 g 食塩 3.7 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 977 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 27.8 g 食塩 4.1 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1000 kcal 蛋白質 27.7 g 脂質 36.4 g 食塩 4.5 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 940 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 25.5 g 食塩 3.1 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 935 kcal 蛋白質 38.3 g 脂質 27.0 g 食塩 3.2 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 949 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 18.9 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

10月 週間献立表

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（ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ） 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 17.9 g 食塩 4.0 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 694 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 8.6 g 食塩 3.7 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.8 g 食塩 4.2 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 727 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.7 g 食塩 3.2 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 410 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.0 g 食塩 3.4 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 805 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 21.5 g 食塩 3.1 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 28.8 g 食塩 3.6 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 747 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.7 g 食塩 3.1 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 20.9 g 食塩 3.6 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 890 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.2 g 食塩 3.3 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.6 g 食塩 3.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	三色そぼろ丼 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	ポークカレー 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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1217 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 53.4 g 食塩 5.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 941 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 26.1 g 食塩 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 783 kcal 蛋白質 31.6 g 脂質 11.0 g 食塩 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 962 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 34.9 g 食塩 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 926 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 23.9 g 食塩 3.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1109 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 36.2 g 食塩 4.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 971 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 30.8 g 食塩 3.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 950 kcal 蛋白質 29.3 g 脂質 29.4 g 食塩 3.8 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 817 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.2 g 食塩 5.6 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 981 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 29.3 g 食塩 5.0 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 962 kcal 蛋白質 27.4 g 脂質 29.1 g 食塩 4.2 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 988 kcal 蛋白質 40.7 g 脂質 28.4 g 食塩 4.0 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 989 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 27.8 g 食塩 4.6 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 927 kcal 蛋白質 26.0 g 脂質 26.9 g 食塩 3.1 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 911 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 22.5 g 食塩 4.8 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1203 kcal 蛋白質 39.6 g 脂質 49.3 g 食塩 4.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 924 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 18.0 g 食塩 6.7 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

10月 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
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 23.5 g 食塩 2.5 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 689 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.4 g 食塩 2.9 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 407 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.6 g 食塩 3.4 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 819 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 15.7 g 食塩 3.3 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 23.0 g 食塩 3.3 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 700 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 8.6 g 食塩 3.5 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 15.9 g 食塩 4.0 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 807 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 16.2 g 食塩 3.0 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23.4 g 食塩 3.5 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 837 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.2 g 食塩 2.9 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 17.6 g 食塩 3.5 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 446 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 17.3 g 食塩 4.2 g
昼食	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	
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 994 kcal 蛋白質 28.3 g 脂質 33.5 g 食塩 3.7 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 936 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 29.2 g 食塩 2.1 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 803 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 19.5 g 食塩 5.0 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 18.9 g 食塩 6.9 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 947 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 23.5 g 食塩 3.3 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1041 kcal 蛋白質 32.5 g 脂質 30.0 g 食塩 4.7 g	
夕食	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 ツナのパスタ オクラドレッシング和え コンソメスープ（キャベツ）	[　A　] 魚の礒風味揚げ [　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）
	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1153 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 40.2 g 食塩 4.0 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1012 kcal 蛋白質 40.6 g 脂質 30.3 g 食塩 4.0 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1008 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 27.6 g 食塩 4.6 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 778 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 12.9 g 食塩 3.7 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 966 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 28.3 g 食塩 4.0 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1259 kcal 蛋白質 41.4 g 脂質 49.5 g 食塩 5.2 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 963 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 16.6 g 食塩 3.5 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 1029 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 27.8 g 食塩 2.5 g	[A] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 995 kcal 蛋白質 40.9 g 脂質 32.9 g 食塩 4.5 g [B] Ｅﾈﾙｷﾞｰ 937 kcal 蛋白質 27.8 g 脂質 29.5 g 食塩 4.1 g	Ｅﾈﾙｷﾞｰ 994 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 25.2 g 食塩 4.3 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　] ボイルウインナー 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 ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ） 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 チャプチェ風 味噌汁（えのき） サラダB コーヒー牛乳	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 27.7 g 食塩 2.9 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 778 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 10.3 g 食塩 3.3 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 17.5 g 食塩 3.8 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 690 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 11.1 g 食塩 3.2 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 411 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 18.4 g 食塩 3.4 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 706 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 405 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 12.9 g 食塩 3.0 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 756 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.1 g 食塩 3.7 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 22.3 g 食塩 4.2 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 948 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩 3.0 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 1066 kcal 蛋白質 31.0 g 脂質 32.9 g 食塩 4.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 982 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 35.0 g 食塩 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 826 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 18.6 g 食塩 10.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 934 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 29.5 g 食塩 3.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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　] 鰺の香り焼き [　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）	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 973 kcal 蛋白質 39.9 g 脂質 26.9 g 食塩 4.3 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 938 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 30.6 g 食塩 4.9 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 968 kcal 蛋白質 39.3 g 脂質 30.2 g 食塩 4.2 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 830 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 14.4 g 食塩 4.3 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1027 kcal 蛋白質 26.8 g 脂質 33.1 g 食塩 4.0 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1080 kcal 蛋白質 41.9 g 脂質 32.7 g 食塩 5.4 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 979 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 23.1 g 食塩 6.3 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1063 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 36.7 g 食塩 4.2 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 955 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 26.9 g 食塩 4.2 g	[A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 965 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 25.8 g 食塩 5.5 g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 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