

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2025年 7月分

| | | 朝食 | | 昼食 | | | 夕食 | | | | 1日栄養価 | |
|----|---|--------------------|-----|-----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------|------|-------------------|-------------------|
| | | 副菜 | 汁物 | 主菜 | 副菜 | 汁物/他 | 主菜A | 主菜B | 副菜 | 汁物/他 | A | B |
| 1 | 火 | チーズハンバーグ 金平牛蒡 | 味噌汁 | 焼肉レタス 炒飯 | 中華サラダ | スープ | ヒレカツ | ダッカルビ | 筑前煮 | 吸物 | 2,900kcal 9.1g | 2,880kcal 9.1g |
| 2 | 水 | カレーコロッケ ツナオクラ | 味噌汁 | 味噌 ラーメン | 春巻 | 菜飯 | 牛すき煮 | | 白身フライ | 味噌汁 | 2,850kcal 9.1g | |
| 3 | 木 | 玉子焼き グリーンサラダ | 味噌汁 | 豚丼 | チヂミ | スープ | チキンカツ | スパイシー チキン | ポテト チーズ焼き | 味噌汁 | 2,910kcal 9.0g | 2,870kcal 9.1g |
| 4 | 金 | アメリカンドッグ 玉子サラダ | 味噌汁 | ドライ カレー | サラダ | デザート | 八宝菜 | | 焼き餃子 | | 2,830kcal 9.2g | |
| 5 | 土 | ナゲット コーンサラダ | 味噌汁 | 伊勢うどん | ささみ天 | ゆかりご飯 | ハッシュド ビーフ | | サラダ | デザート | 2,820kcal 9.1g | |
| 6 | 日 | フランクフルト 温泉卵 | 味噌汁 | みそかつ丼 | 大根サラダ | 吸物 | 豚カルビ 炒め | | 南瓜 サラダ | 味噌汁 | 2,900kcal 9.1g | |
| 7 | 月 | ハンバーグ ヨーグルト | 味噌汁 | 鶏照焼丼 | ほうれん草 ごま和え | 味噌汁 | 七夕 | | | | | |
| 8 | 火 | 肉団子 ごぼうサラダ | 味噌汁 | ミートソース スパゲティ | パン | デザート | ビビンバ丼 | 豚蒲焼丼 | じゃが芋 ツナ煮 | スープ | 2,820kcal 9.0g | 2,850kcal 9.0g |
| 9 | 水 | メンチカツ ツナサラダ | 味噌汁 | 汁なし 担々麺 | 棒餃子 | 韓国風 わかめご飯 | ツナ炊き 込みご飯 | | 卵豆腐 フライ各種 | 味噌汁 | 2,850kcal 9.1g | |
| 10 | 木 | うずら串フライ ハムサラダ | 味噌汁 | 牛丼 | ひじき煮 | 吸物 | 麻婆豆腐 | 回鍋肉 | アジフライ | | 2,840kcal 9.0g | 8,260kcal 9.1g |
| 11 | 金 | ウインナー ポテトサラダ | 味噌汁 | ハンバーガー | フライド チキン | スープ | ヤンニョム チキン | | 焼ビーフン | スープ | 2,900kcal 9.0g | |
| 12 | 土 | オムレツ 納豆 | 味噌汁 | 豚肉 生姜焼き | エビマヨ | スープ | クリーム シチュー | | ハムカツ | デザート | 2,880kcal 9.1g | |
| 13 | 日 | スマイルポテト グリーンサラダ | 味噌汁 | 和風 ハンバーグ | ジャーマン ポテト | 吸物 | 焼うどん | | スティック フライ | 味噌汁 | 2,850kcal 9.0g | |
| 14 | 月 | ハッシュドポテト コーンサラダ | 味噌汁 | 鶏マヨ丼 | もやし ナムル | 吸物 | 青椒肉絲 | | エビカツ | スープ | 2,910kcal 9.1g | |
| 15 | 火 | 牛肉コロッケ 玉子サラダ | 味噌汁 | ざるそば | ちくわ天 | いなり寿司 | サバ味噌煮 | ほきチーズ 焼き | 蓮根金平 コロッケ | 吸物 | 2,820kcal 9.1g | 2,840kcal 9.1g |
| 16 | 水 | お好み焼 ヨーグルト | 味噌汁 | とんこつ ラーメン | 焼売 | わかめご飯 | カレーバイキング | | | | | |
| 17 | 木 | アメリカンドッグ おくら納豆 | 味噌汁 | ピラフ クリームソース | サラダ | デザート | 甘だれから 揚げ | 塩から揚げ | チャプチェ | 味噌汁 | 2,920kcal 9.1g | 2,920kcal 9.1g |
| 18 | 金 | ナゲット 蓮根金平 | 味噌汁 | 鰻丼 | 胡瓜 酢の物 | 吸物 | 棒棒鶏 | | インゲン竹輪煮 メンチカツ | 味噌汁 | 2,820kcal 9.0g | |
| 19 | 土 | フランクフルト 温泉卵 | 味噌汁 | チキンカツ タルタル丼 | 小松菜和え 物 | 吸物 | 豚肉ボン酢 炒め | | 魚フライ | 味噌汁 | 2,890kcal 9.0g | |
| 20 | 日 | ハンバーグ ツナサラダ | 味噌汁 | スタミナ 炒め | イカリング | スープ | 鶏竜田 | | さつま芋 サラダ | スープ | 2,810kcal 9.0g | |
| 21 | 月 | うずら串フライ ハムサラダ | 味噌汁 | 豚玉丼 | 春雨サラダ | 吸物 | ミックス グリル | | マカロニ グラタン | スープ | 2,830kcal 9.0g | |
| 22 | 火 | ウインナー 納豆 | 味噌汁 | オムライス | サラダ | デザート | タンドリー チキン | ササミ フライ | 金平 ゴボウ | 吸物 | 2,820kcal 9.1g | 2,850kcal 9.0g |
| 23 | 水 | 肉団子 ポテトサラダ | 味噌汁 | ぶっかけ うどん | とり天 | 鮭わかめ ご飯 | 豚汁 | | 冷奴 コロッケ | 味噌汁 | 2,840kcal 9.1g | |
| 24 | 木 | オムレツ ごぼうサラダ | 味噌汁 | 三色丼 | イカ天ぷら | 吸物 | とんかつ | ブルコギ | 大根 厚揚げ煮 | 吸物 | 2,930kcal 9.0g | 2,900kcal 9.1g |
| 25 | 金 | スマイルポテト グリーンサラダ | 味噌汁 | キーマ カレー | サラダ | デザート | ステーキ丼 | | カントリー サラダ | 味噌汁 | 2,850kcal 9.1g | |
| 26 | 土 | 牛肉コロッケ コーンサラダ | 味噌汁 | 焼きそば | アメリカン ドッグ | 味噌汁 | 油淋鶏 | | 南瓜 そぼろ煮 | スープ | 2,890kcal 9.0g | |
| 27 | 日 | お好み焼 ヨーグルト | 味噌汁 | ロコモコ丼 | アスパラ ベーコン | スープ | ビーフ シチュー | | サラダ | デザート | 2,830kcal 9.1g | |
| 28 | 月 | チーズハンバーグ 温泉卵 | 味噌汁 | サンドイッチ | フライド チキン | スープ | 冷しゃぶ | | たけのこ煮 串カツ | 味噌汁 | 2,820kcal 9.1g | |
| 29 | 火 | カレーコロッケ ツナサラダ | 味噌汁 | 冷やし中華 | 餃子 | 天むす | ミックス フライ | 鶏みそ焼き | 肉じゃが | 吸物 | 2,860kcal 9.1g | 2,840kcal 9.1g |
| 30 | 水 | 玉子焼き 納豆 | 味噌汁 | クリーム スパゲティ | パン | デザート | チキン ステーキ | | 麻婆茄子 | 味噌汁 | 2,870kcal 9.1g | |
| 31 | 木 | ナゲット ハムサラダ | 味噌汁 | 焼豚炒飯 | かに焼売 | スープ | 鶏の 香り揚げ | チーズ ハンバーグ | 里芋煮 | 吸物 | 2,850kcal 9.1g | 2,880kcal 9.1g |

食材の仕入状況により献立が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

1日の栄養価（平均）について、下記の数値を目標に献立を立てています。

エネルギー 2,700kcal / タンパク質 62.5g / カルシウム770mg / 食物繊維 20.0g / 塩分 10.0g

※献立表の栄養価はメインに御飯や小鉢、味噌汁を含んだ値を表示しております。【上段：エネルギー（kcal）、下段：塩分（g）】

※麺類には御飯の栄養価を付加しております。御飯の栄養価・・・生米150gで試算（534kcal）しております。（1合＝150g）