

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表
2025年 8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	金	オムレツ	味噌汁	とろろそば	天ぷら	わかめご飯	ハヤシライス		サラダ	デザート	2,810kcal	
		ポテトサラダ									9.1g	
2	土	牛肉コロッケ	味噌汁	ソースカツ丼	切干大根煮	吸物						
		玉子サラダ										
3	日											
4	月											
5	火											
6	水											
7	木											
8	金											
9	土											
10	日											
11	月											
12	火											
13	水											
14	木											
15	金											
16	土											
17	日											
18	月											
19	火											
20	水											
21	木											
22	金											
23	土											
24	日											
25	月											
26	火											
27	水											
28	木											
29	金											
30	土											
31	日											

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。予めご了承をお願い致します。
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）