

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2025年 10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	水	うすら串フライ ハムサラダ	味噌汁	ぶっかけ うどん	南瓜天	いなり寿司	油淋鶏		チャブチェ	スープ	2,870kcal 9.0g	
2	木	オムレツ ポテトサラダ	味噌汁	豚丼	チヂミ	スープ	ヒレカツ	チーズ ハンバーグ	棒棒鶏 サラダ	味噌汁	2,910kcal 9.1g	2,890kcal 9.1g
3	金	おくら納豆 肉団子	味噌汁	醤油 ラーメン	春巻	わかめご飯	ビッグ メンチカツ		金平牛蒡	味噌汁	2,890kcal 9.1g	
4	土	フランクフルト コーンサラダ	味噌汁	焼きそば	アメリカン ドッグ	スープ	ハッシュド ビーフ		サラダ	デザート	2,850kcal 9.1g	
5	日	牛肉コロッケ ツナサラダ	味噌汁	味噌カツ丼	法蓮草 胡麻和え	吸物	豚肉と厚揚げ 中華風		ささみ 揚げ	スープ	2,900kcal 9.0g	
6	月	ハッシュドポテト 金平牛蒡	味噌汁	鶏マヨ丼	ひじき煮	吸物	冷しゃぶ		アジフライ たけのこ煮	味噌汁	2,840kcal 9.0g	
7	火	ウインナー 納豆	味噌汁	ドライ カレー	サラダ	デザート	チキンカツ	スパイシー チキン	肉じゃが	味噌汁	2,860kcal 9.0g	2,840kcal 9.0g
8	水	ナゲット ハムサラダ	味噌汁	きつね そば	竹輪天	おにぎり	豚汁		冷奴 フライ各種		2,810kcal 9.1g	
9	木	玉子焼き ごぼうサラダ	味噌汁	ピリ辛 鶏照焼丼	もやし ナムル	スープ	鯖煮つけ	ホキ チーズ焼き	蓮根金平 串揚げ	味噌汁	2,790kcal 9.0g	2,810kcal 9.0g
10	金	チーズハンバーグ グリーンサラダ	味噌汁	担担麺	餃子	韓国風 わかめご飯	鶏竜田		パンプキン サラダ	味噌汁	2,870kcal 9.1g	
11	土	うすら串フライ ツナサラダ	味噌汁	とんかつ	里芋煮	味噌汁	豚肉ボン酢 炒め		エビチリ	スープ	2,900kcal 9.0g	
12	日	牛肉コロッケ ポテトサラダ	味噌汁	和風 ハンバーグ	ジャーマン ポテト	味噌汁	焼うどん		鶏スティック フライ	味噌汁	2,800kcal 9.0g	
13	月	肉団子 卵サラダ	味噌汁	エビフライ タルタル丼	切干大根煮	吸物	クリーム シチュー		ハムカツ	デザート	2,840kcal 9.0g	
14	火	カレーコロッケ 蓮根金平	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	豚角煮丼	海老サラダ	スープ	2,840kcal 9.1g	2,900kcal 9.1g
15	水	お好み焼 温泉卵	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	麻婆豆腐	回鍋肉	大焼売		2,860kcal 9.1g	2,890kcal 9.1g
16	木	ハンバーグ コーンサラダ	味噌汁	きしめん	さつまいも 天ぷら	天むす	カレー	ハイキング				
17	金	フランクフルト 納豆	味噌汁	ガーリック ライス	カントリー サラダ	スープ	ヤンニョム チキン		焼ビーフン	スープ	2,910kcal 9.1g	
18	土	ナゲット ハムサラダ	味噌汁	豚生姜焼き	海老カツ	味噌汁	ミックス グリル		アスパラ ベーコン	スープ	2,830kcal 9.0g	
19	日	ウインナー ポテトサラダ	味噌汁	たれカツ丼	大根サラダ	吸物	青椒肉絲		焼き餃子	スープ	2,870kcal 9.1g	
20	月	アメリカンドッグ ツナサラダ	味噌汁	ピラフクリーム ソース	サラダ	デザート	牛すき煮		白身フライ	味噌汁	2,820kcal 9.0g	
21	火	オムレツ ヨーグルト	味噌汁	ハンバー ガー	フライド ポテト	スープ	ササミ フライ	ダッカルビ	マカロニ グラタン	味噌汁	2,840kcal 9.0g	2,810kcal 9.0g
22	水	うすら串フライ ツナおくら	味噌汁	味噌 ラーメン	肉団子	ゆかりご飯	たらみぞれ あん		筑前煮	味噌汁	2,860kcal 9.1g	
23	木	牛肉コロッケ 肉団子	味噌汁	焼肉レタス 炒飯	春雨サラダ	スープ	甘だれ から揚げ	塩から揚げ	いんげん 竹輪煮	味噌汁	2,900kcal 9.0g	2,900kcal 9.0g
24	金	肉団子 温泉卵	味噌汁	肉うどん	鶏天ぷら	おにぎり	ステーキ丼		さつまいも サラダ	味噌汁	2,870kcal 9.0g	
25	土	ハンバーグ ハムサラダ	味噌汁	豚キムチ	キャベツ メンチ	スープ	ビーフ シチュー		クリーム コロッケ	デザート	2,860kcal 9.0g	
26	日	玉子焼き ポテトサラダ	味噌汁	親子丼	イカリング フライ	吸物	豆腐 ハンバーグ		フライド チキン	味噌汁	2,840kcal 9.1g	
27	月	ハッシュドポテト コーンサラダ	味噌汁	カルボナーラ スパゲティ	パン	デザート	栗五目 御飯		玉子とうふ 焼鳥	吸物	2,800kcal 9.0g	
28	火	オムレツ ツナサラダ	味噌汁	豚骨 ラーメン	棒餃子	鮭わかめ ご飯	ブルコギ	ミックス フライ	大根 厚揚げ煮	味噌汁	2,900kcal 9.1g	2,910kcal 9.0g
29	水	うすら串フライ ごぼうサラダ	味噌汁	キーマ カレー	サラダ	デザート	チキン トマトソース		揚げじゃが 煮	味噌汁	2,810kcal 9.1g	
30	木	ウインナー 納豆	味噌汁	豚玉丼	マカロニ サラダ	吸物	ハッピー ハロウィン				2,890kcal 9.0g	
31	金	ナゲット 温泉卵	味噌汁	チャー ジャー麺	かに焼売	菜飯	寄せ鍋風		鯖竜田		2,830kcal 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）