

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2025年 11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	土	肉団子	味噌汁	伊勢うどん	ささみ天	ゆかりご飯	ハヤシライス		サラダ	デザート	2,870kcal	
		コーンサラダ									9.0g	
2	日	オムレツ	味噌汁	ロコモコ丼	ジャーマンポテト	吸物	八宝菜		白身フライ		2,850kcal	
		ポテトサラダ									9.1g	
3	月	スマイルポテト	味噌汁	ソースかつ丼	小松菜ごま和え	吸物	チキン南蛮		里芋煮	味噌汁	2,920kcal	
		ハムサラダ									9.1g	
4	火	チーズハンバーグ	味噌汁	炒飯	肉団子	スープ	ヒレカツ	タンドリーチキン	金平ごぼう	味噌汁	2,850kcal	2,830kcal
		おくら納豆									9.1g	9.0g
5	水	牛肉コロッケ	味噌汁	汁なし担々麺	餃子	韓国風わかめご飯	豚汁		玉子とうふフライ各種		2,870kcal	
		ツナサラダ									9.1g	
6	木	お好み焼	味噌汁	鶏マヨ丼	ひじき煮	吸物	さば味噌煮	ほきチーズ焼き	たけのこ煮串揚げ	吸物	2,840kcal	2,850kcal
		金平牛蒡									9.0g	9.0g
7	金	ウインナー	味噌汁	牛丼	コロッケ	吸物	青椒肉絲		イカリングフライ	スープ	2,860kcal	
		納豆									9.1g	
8	土	ナゲット	味噌汁	焼きそば	アメリカンドッグ	味噌汁	クリームシチュー		ハムカツ	デザート	2,860kcal	
		ハムサラダ									9.1g	
9	日	玉子焼き	味噌汁	チキンカツタルタル丼	大根サラダ	吸物	豚肉ボン酢炒め		エビマヨ	味噌汁	2,820kcal	
		ごぼうサラダ									9.0g	
10	月	フランクフルト	味噌汁	ミートソーススパゲティ	パン	デザート	油淋鶏		チャプチェ	スープ	2,890kcal	
		グリーンサラダ									9.1g	
11	火	うすら串フライ	味噌汁	鶏照焼丼	もやしナムル	スープ	キムチ鍋	豆乳鍋	焼き餃子		2,830kcal	2,820kcal
		ポテトサラダ									9.0g	9.1g
12	水	牛肉コロッケ	味噌汁	ハンバーガー	フライドポテト	スープ	カレーバイキング					
		ツナサラダ										
13	木	ハッシュドポテト	味噌汁	あんかけうどん	ちくわ天	天むす	ネギトロ丼	ピック鶏丼	大根がんも煮	味噌汁	2,850kcal	2,900kcal
		卵サラダ									9.1g	9.0g
14	金	カレーコロッケ	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	豚カルビ炒め		カントリーサラダ	スープ	2,840kcal	
		蓮根金平									9.1g	
15	土	お好み焼	味噌汁	スタミナ炒め	海老カツ	スープ	チキンステーキ		麻婆茄子	味噌汁	2,860kcal	
		温泉卵									9.1g	
16	日	ハンバーグ	味噌汁	たれカツ丼	ほうれん草ごま和え	吸物	焼うどん		鶏スティックフライ	味噌汁	2,820kcal	
		コーンサラダ									9.1g	
17	月	ナゲット	味噌汁	三色丼	いか天	吸物	牛すき煮		アジフライ	味噌汁	2,850kcal	
		納豆									9.1g	
18	火	アメリカンドッグ	味噌汁	塩ラーメン	焼売	鮭わかめご飯	ビビンバ丼	豚角煮丼	パンブキンサラダ	味噌汁	2,880kcal	2,900kcal
		ハムサラダ									9.1g	9.1g
19	水	ウインナー	味噌汁	豚玉丼	春雨サラダ	吸物	ヤンニョムチキン		ツナじゃが	スープ	2,920kcal	
		ポテトサラダ									9.1g	
20	木	チーズハンバーグ	味噌汁	きつねそば	さつま芋天	菜飯	麻婆豆腐	回鍋肉	大焼売		2,820kcal	2,830kcal
		ツナサラダ									9.0g	9.1g
21	金	オムレツ	味噌汁	クリームスパゲティ	パン	デザート	鶏竜田		筑前煮	味噌汁	2,840kcal	
		ヨーグルト									9.1g	
22	土	スマイルポテト	味噌汁	豚肉生姜焼き	切干大根煮	吸物	ビーフシチュー		サラダ	デザート	2,830kcal	
		温泉卵									9.1g	
23	日	牛肉コロッケ	味噌汁	和風ハンバーグ	アスパラベーコン	スープ	チキンカツ		マカロニグラタン	スープ	2,900kcal	
		納豆									9.0g	
24	月	肉団子	味噌汁	かつ丼	小松菜和え物	吸物	ブルコギ		鶏チリ	スープ	2,870kcal	
		ポテトサラダ									9.0g	
25	火	ハンバーグ	味噌汁	とろろうどん	かき揚げ	おにぎり	塩から揚げ	甘だれから揚げ	インゲン竹輪煮	味噌汁	2,900kcal	2,910kcal
		ハムサラダ									9.0g	9.0g
26	水	玉子焼き	味噌汁	オムソバめし	チヂミ	スープ	五目御飯		揚げ出し豆腐焼鳥	吸物	2,840kcal	
		ツナおくら									9.1g	
27	木	ハッシュドポテト	味噌汁	醤油ラーメン	春巻	わかめご飯	ササミフライ	鶏みそ焼き	レンコン金平	吸物	2,850kcal	2,830kcal
		コーンサラダ									9.1g	
28	金	オムレツ	味噌汁	キーマカレー	サラダ	デザート	豚のから揚げ		カレイ煮つけ	味噌汁	2,900kcal	
		ツナサラダ									9.1g	
29	土	うすら串フライ	味噌汁	豚キムチ炒め	コロッケ	スープ	鶏クリーム煮		サラダ		2,810kcal	
		ごぼうサラダ									9.1g	
30	日	ウインナー	味噌汁	豚丼	ほうれん草和え物	吸物	ミックスグリル		大根厚揚げ煮	味噌汁	2,890kcal	
		納豆									9.0g	

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）】

※種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）