

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2025年 12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	月	ナゲット 玉子サラダ	味噌汁	焼肉レタス炒飯	春雨サラダ	スープ	豚汁		冷奴 フライ各種		2,810kcal 9.1g	
2	火	カレーロック コーンサラダ	味噌汁	ミートソーススパゲティ	パン	デザート	チーズハンバーグ	とんかつ	さつまいもサラダ	味噌汁	2,870kcal 9.1g	2,900kcal 9.0g
3	水	オムレツ グリーンサラダ	味噌汁	鶏マヨ丼	ひじき煮	吸物	青椒肉絲		焼き餃子	スープ	2,840kcal 9.1g	
4	木	ハンバーグ ハムサラダ	味噌汁	きしめん	ちくわ天	菜飯	チキンカツ	鶏のチーズ焼き	金平ごぼう	味噌汁	2,880kcal 9.0g	2,910kcal 9.1g
5	金	フランクフルト ツナサラダ	味噌汁	味噌ラーメン	肉団子	ゆかりご飯	トッピングカレー		サラダ	デザート	2,950kcal 9.1g	
6	土	アメリカンドッグ 温泉卵	味噌汁	エビフライタルタル丼	小松菜胡麻和え	吸物	豚肉ポン酢炒め		アジフライ	スープ	2,890kcal 9.1g	
7	日	肉団子 ヨーグルト	味噌汁	牛丼	コロッケ	吸物	油淋鶏		ツナじゃが	味噌汁	2,840kcal 9.1g	
8	月	ワインナー 金平牛蒡	味噌汁	親子丼	イカリングフライ	吸物	八宝菜		メンチカツ		2,820kcal 9.1g	
9	火	スマイルボテト おくら納豆	味噌汁	ハンバーガー	フライドポテト	デザート	ミックスフライ	スパイシーチキン	里芋煮	味噌汁	2,890kcal 9.0g	2,870kcal 9.1g
10	水	うずら串フライ ホテトサラダサラダ	味噌汁	肉うどん	かぼちゃ天	いなり寿司	ツナ炊き込みご飯		ささみ天玉子とうふ	吸物	2,870kcal 9.0g	
11	木	チーズハンバーグ グリーンサラダ	味噌汁	豚玉丼	チヂミ	吸物	キムチ鍋	豆乳鍋	ハムカツ		2,920kcal 9.1g	2,940kcal 9.1g
12	金	牛肉コロッケ 納豆	味噌汁	坦々麺	春巻	韓国風わかめご飯	鶏竜田		大根がんも煮	味噌汁	2,920kcal 9.1g	
13	土	玉子焼き こぼうサラダ	味噌汁	焼きそば	ナゲット	味噌汁	ハッシュドビーフ		サラダ	デザート	2,900kcal 9.0g	
14	日	ハッシュドボテト コーンサラダ	味噌汁	和風ハンバーグ	ポテトチーズ焼き	吸物	チキンステーキ		蓮根カレー炒め	味噌汁	2,820kcal 9.1g	
15	月	メンチカツ 玉子サラダ	味噌汁	オムライス	サラダ	スープ	牛すき煮		海老カツ	味噌汁	2,870kcal 9.1g	
16	火	お好み焼 ヨーグルト	味噌汁	豚骨醤油ラーメン	餃子	おにぎり	ネギトロ丼	ピック鶏丼	パンプキンサラダ	味噌汁	2,820kcal 9.1g	2,890kcal 9.1g
17	水	アメリカンドッグ おくら納豆	味噌汁	ピリ辛鶏照焼丼	もやしナムル	スープ	カレーバイキング					
18	木	ナゲット 蓮根金平	味噌汁	きつねそば	さつま芋天	天むす	麻婆豆腐	ブルコギ	焼壳		2,820kcal 9.0g	2,860kcal 9.0g
19	金	フランクフルト 温泉卵	味噌汁	ピラフクリーミムソース	サラダ	デザート	ヤンニョムチキン		焼ビーフン	スープ	2,870kcal 9.0g	
20	土	オムレツ ツナサラダ	味噌汁	ロコモコ丼	ジャーマンポテト	スープ	豚カルビ炒め		イカチリマヨソース	味噌汁	2,850kcal 9.1g	
21	日	うずら串フライ ハムサラダ	味噌汁	味噌カツ丼	切干大根煮	吸物	ミックスグリル		南瓜煮	味噌汁	2,870kcal 9.0g	
22	月	ワインナー 納豆	味噌汁	豚蒲焼丼	ほうれん草ごま和え	吸物	クリスマスマニュ					
23	火	肉団子 ホテトサラダ	味噌汁	塩ラーメン	棒餃子	鮭わかめご飯	おでん		白身フライ	味噌汁	2,810kcal 9.1g	
24	水	ハンバーグ コーンサラダ	味噌汁	キーマカレー	サラダ	デザート	鶏の香り揚げ		魚各種	味噌汁	2,880kcal 9.1g	
25	木	スマイルボテト ヨーグルト	味噌汁									
26	金											
27	土											
28	日											
29	月											
30	火											
31	水											

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)