

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	味噌汁	焼肉レタス炒飯	春雨サラダ	スープ	豚汁		冷奴		2,810kcal	
		玉子サラダ							フライ各種		9.1g	
2	火	カレーコロッケ	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	2,900kcal
		コーンサラダ									9.1g	9.0g
3	水	オムレツ	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	
		グリーンサラダ									9.1g	
4	木	ハンバーグ	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	2,910kcal
		ハムサラダ									9.0g	9.1g
5	金	フランクフルト	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	
		ツナサラダ									9.1g	
6	土	アメリカンドッグ	味噌汁	エビフライ	小松菜胡麻和え	吸物	豚肉ボン酢炒め		アジフライ	スープ	2,890kcal	
		温泉卵		タルタル丼							9.1g	
7	日	肉団子	味噌汁	牛丼	コロッケ	吸物	油淋鶏		ツナじゃが	味噌汁	2,840kcal	
		ヨーグルト									9.1g	
8	月	ウインナー	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	
		金平牛蒡									9.1g	
9	火	スマイルポテト	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	2,870kcal
		おくら納豆									9.0g	9.1g
10	水	うすら串フライ	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	吸物	2,870kcal	
		ポテトサラダ							玉子とうふ		9.0g	
11	木	チーズハンバーグ	味噌汁	豚玉丼	チヂミ	吸物	キムチ鍋	豆乳鍋	ハムカツ		2,920kcal	2,940kcal
		グリーンサラダ									9.1g	9.1g
12	金	牛肉コロッケ	味噌汁	担々麺	春巻	韓国風わかめご飯	鶏竜田		大根がんと煮	味噌汁	2,920kcal	
		納豆									9.1g	
13	土	玉子焼き	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	
		ごぼうサラダ									9.0g	
14	日	ハッシュドポテト	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	
		コーンサラダ									9.1g	
15	月	メンチカツ	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	
		玉子サラダ									9.1g	
16	火	お好み焼	味噌汁	豚骨醤油ラーメン	餃子	おにぎり	ネギトロ丼	ピク鶏丼	パンブキン	味噌汁	2,820kcal	2,890kcal
		ヨーグルト							サラダ		9.1g	9.1g
17	水	アメリカンドッグ	味噌汁	ビリ辛鶏照焼丼	もやしナムル	スープ	カレーバイキング					
		おくら納豆										
18	木	ナゲット	味噌汁	きつねそば	さつま芋天	天むす	麻婆豆腐	ブルコギ	焼売		2,820kcal	2,860kcal
		蓮根金平									9.0g	9.0g
19	金	フランクフルト	味噌汁	ピラフ	クリームソース	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	
		温泉卵									9.0g	
20	土	オムレツ	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	
		ツナサラダ									9.1g	
21	日	うすら串フライ	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	
		ハムサラダ									9.0g	
22	月	ウインナー	味噌汁	豚蒲焼丼	ほうれん草ごま和え	吸物	クリスマスメニュー					
		納豆										
23	火	肉団子	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	
		ポテトサラダ									9.1g	
24	水	ハンバーグ	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	
		コーンサラダ									9.1g	
25	木	スマイルポテト	味噌汁									
		ヨーグルト										
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）