

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2026年 1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	木											
2	金											
3	土											
4	日											
5	月											
6	火	フランクフルト 温泉卵	味噌汁	ハンバーグ	ジャーマン ポテト	スープ	ミックス フライ	ダッカルビ	レンコン 金平	味噌汁	2,870kcal 9.1g	2,860kcal 9.1g
7	水	ハンバーグ ヨーグルト	味噌汁	醤油ラーメン	春巻き	わかめご飯	豚汁		玉子豆腐 アジフライ		2,830kcal 9.1g	
8	木	肉団子 ごぼうサラダ	味噌汁	鶏マヨ丼	ひじき煮	吸物	サバ煮つけ	ほき チーズ焼き	たけのこ煮 串揚げ	味噌汁	2,850kcal 9.0g	2,860kcal 9.0g
9	金	ハッシュドポテト ツナサラダ	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	八宝菜		メンチカツ		2,820kcal 9.1g	
10	土	うずら串フライ ハムサラダ	味噌汁	牛丼	コロッケ	吸物	チキン ステーキ		マカロニ グラタン	スープ	2,840kcal 9.0g	
11	日	ワインナー ポテトサラダ	味噌汁	ソースかつ丼	大根サラダ	吸物	エビフライ カレー		サラダ	デザート	2,920kcal 9.1g	
12	月	オムレツ 納豆	味噌汁	スタミナ炒め	ハムカツ	スープ	ミックス グリル		肉じゃが	味噌汁	2,850kcal 9.1g	
13	火	アメリカンドッグ グリーンサラダ	味噌汁	ハンバーガー	フライド ポテト	スープ	麻婆豆腐	回鍋肉	とりチリ		2,840kcal 9.0g	2,850kcal 9.0g
14	水	メンチカツ コーンサラダ	味噌汁	三色丼	イカリング フライ	吸物	牛すき煮		海老カツ	味噌汁	2,840kcal 9.1g	
15	木	牛肉コロッケ 玉子サラダ	味噌汁	とろろうどん	かき揚げ	いなり寿司	ビビンバ丼	豚角煮丼	パンプキン サラダ	味噌汁	2,820kcal 9.1g	2,850kcal 9.1g
16	金	お好み焼 ヨーグルト	味噌汁	焼肉レタス 炒飯	春雨サラダ	スープ	油淋鶏		大根 がんも煮	スープ	2,940kcal 9.0g	
17	土	スマイルポテト おくら納豆	味噌汁	焼きそば	アメリカン ドッグ	味噌汁	ピーフシチュー		サラダ	デザート	2,870kcal 9.1g	
18	日	ナゲット 蓮根金平	味噌汁	和風ハン バーグ	小松菜ピー ナツ和え	吸物	豚ポン酢炒め		エビマヨ	味噌汁	2,820kcal 9.0g	
19	月	フランクフルト 温泉卵	味噌汁	豚蒲焼丼	切干大根煮	吸物	鶏塩鍋		鰯塩焼き		2,850kcal 9.0g	
20	火	ハンバーグ ツナサラダ	味噌汁	とんこつ ラーメン	餃子	韓国風わか めご飯	ネギトロ丼	ピック鶏丼	金平牛蒡	味噌汁	2,820kcal 9.1g	2,890kcal 9.1g
21	水	うずら串フライ ハムサラダ	味噌汁	鶏照焼丼	もやしナムル	吸物	カレーバイキング					
22	木	ワインナー 納豆	味噌汁	ピラフ クリームソース	サラダ	デザート	チーズ ハンバーグ	ヒレカツ	里芋 田楽	味噌汁	2,850kcal 9.1g	2,860kcal 9.0g
23	金	肉団子 ポテトサラダ	味噌汁	きつねそば	ちくわ天	てこね寿司	ヤンニョム チキン		チャブチエ	スープ	2,870kcal 9.0g	
24	土	オムレツ ごぼうサラダ	味噌汁	豚生姜焼き	鶏ステイツ ク フライ	吸物	ハヤシライス		サラダ	デザート	2,860kcal 9.1g	
25	日	スマイルポテト グリーンサラダ	味噌汁	親子丼	いか天	吸物	鶏竜田		ボトフ	味噌汁	2,850kcal 9.1g	
26	月	牛肉コロッケ 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	豚カルビ炒め		白身フライ	スープ	2,860kcal 9.0g	
27	火	お好み焼 ヨーグルト	味噌汁	味噌 ラーメン	焼壳	ゆかりご飯	キムチ鍋	豆乳鍋	焼き餃子		2,860kcal 9.1g	2,860kcal 9.1g
28	水	チーズハンバーグ 温泉卵	味噌汁	オムそばめし	チヂミ	スープ	五目御飯		冷奴 焼き鳥	吸物	2,860kcal 9.1g	
29	木	カレーロック ツナサラダ	味噌汁	きしめん	かぼちゃ天	菜飯	甘だれ から揚げ	塩から揚げ	いんげん 竹輪煮	味噌汁	2,910kcal 9.0g	2,910kcal 9.0g
30	金	玉子焼き 納豆	味噌汁	ドライカレー	サラダ	デザート	ステーキ丼		さつまいも サラダ	味噌汁	2,870kcal 9.1g	
31	土	ナゲット ハムサラダ	味噌汁	口コモコ丼	ポテト チーズ焼き	スープ	フルコギ		麻婆茄子	スープ	2,880kcal 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)