

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2026年 2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	日	メンチカツ ポテトサラダ	味噌汁	味噌カツ丼	大根サラダ	吸物	クリーム シチュー		コロッケ	デザート	2,850kcal 9.1g	
2	月	うずら串フライ グリーンサラダ	味噌汁	炒飯	肉団子	スープ	鶏ひつまぶし		里芋煮		2,950kcal 9.1g	
3	火	玉子焼き おくら納豆	味噌汁	牛玉丼	春雨サラダ	吸物	節分	フェア				
4	水	アメリカンドッグ 玉子サラダ	味噌汁	鶏マヨ丼	ひじき煮	吸物	豚汁		フライ各種 玉子とうふ		2,860kcal 931.0g	
5	木	ナゲット コーンサラダ	味噌汁	背脂醤油 ラーメン	餃子	鮭わかめ ごはん	スパイシー チキン	ササミカツ	蓮根 金平	味噌汁	2,840kcal 9.1g	2,850kcal 9.1g
6	金	フランクフルト 温泉卵	味噌汁	ミートソース スパゲティ	パン	デザート	スタミナ 炒め		鶏香り 揚げ	味噌汁	2,870kcal 9.0g	
7	土	ハンバーグ ヨーグルト	味噌汁	豚丼	じゃが芋 そぼろ煮	吸物	カツカレー		サラダ	デザート	2,900kcal 9.1g	
8	日	肉団子 ツナサラダ	味噌汁	エビフライ タルタル丼	切干大根煮	吸物	油淋鶏		パンプキン サラダ	味噌汁	2,930kcal 9.0g	
9	月	牛肉コロッケ コーンサラダ	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	とんてき		アスパラ ベーコン	味噌汁	2,870kcal 9.1g	
10	火	オムレツ ハムサラダ	味噌汁	とろろ うどん	かき揚げ	天むす	ミックス フライ		ポテト チーズ焼き	味噌汁	2,860kcal 9.0g	
11	水	ウインナー ポテトサラダ	味噌汁	豚骨 ラーメン	焼売	菜飯						
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												

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）