

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表
2025年 6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	ウインナー ヨーグルト	味噌汁	ソース チキンかつ丼	ひじき煮	味噌汁	カルビ炒め		白身フライ	吸物	2,890kcal 9.0g	
2	月	ナゲット 玉子サラダ	味噌汁	ミートソース スパゲティ	パン	デザート	ヤンニョム チキン		焼ビーフン	スープ	2,990kcal 9.1g	
3	火	フランクフルト グリーンサラダ	味噌汁	塩ラーメン	焼売	菜飯	キムチ鍋	豆乳鍋	コロッケ		2,850kcal 9.1g	2,860kcal 9.0g
4	水	チーズハンバーグ ツナおくら	味噌汁	牛丼	ほうれん草 ごま和え	吸物	青椒肉絲		焼き餃子	スープ	2,830kcal 9.0g	
5	木	ハッシュドポテト ごぼうサラダ	味噌汁	炒飯	肉団子	スープ	ササミ フライ	ダッカルビ	金平 ゴボウ	味噌汁	2,900kcal 9.1g	2,890kcal 9.0g
6	金	うずら串フライ コーンサラダ	味噌汁	ハンバーガー	フライド ポテト	スープ	八宝菜		鶏竜田		2,860kcal 9.1g	
7	土	牛肉コロッケ ツナサラダ	味噌汁	バーベキュー			ぶっかけ うどん		天ぷら	ゆかりご飯		
8	日	アメリカンドッグ ポテトサラダ	味噌汁	和風 ハンバーグ	マカロニ サラダ	味噌汁	クリーム シチュー		ハムカツ	デザート	2,870kcal 9.0g	
9	月	お好み焼 ハムサラダ	味噌汁	鶏マヨ丼	切干大根煮	吸物	豚生姜焼き		チャブチェ	味噌汁	2,910kcal 9.0g	
10	火	玉子焼き 納豆	味噌汁	ざるそば	ちくわ天	わかめご飯	麻婆豆腐	回鍋肉	あじフライ		2,830kcal 9.1g	2,850kcal 9.1g
11	水	肉団子 温泉卵	味噌汁	三色丼	コロッケ	吸物	牛すき煮		パンプキン サラダ	味噌汁	2,880kcal 9.1g	
12	木	カレーコロッケ ヨーグルト	味噌汁	バターチキン カレー	サラダ	デザート	ヒレカツ	ブルコギ	大根 厚揚げ煮	吸物	2,880kcal 9.0g	2,870kcal 9.1g
13	金	ナゲット 金平牛蒡	味噌汁	とろろ うどん	鶏天ぷら	おにぎり	チキン南蛮		じゃが芋 ツナ煮	味噌汁	2,910kcal 9.1g	
14	土	ハンバーグ ヨーグルト	味噌汁	豚玉丼	小松菜 和え物	味噌汁	ハヤシ ライス		サラダ	デザート	2,810kcal 9.1g	
15	日	牛肉コロッケ 玉子サラダ	味噌汁	味噌カツ丼	大根サラダ	吸物	スタミナ 炒め		エビチリ	スープ	2,870kcal 9.0g	
16	月	スマイルポテト グリーンサラダ	味噌汁	カルボナーラ	パン	デザート	トンテキ		さつま芋 サラダ	吸物	2,840kcal 9.1g	
17	火	フランクフルト おくら納豆	味噌汁	鶏照焼丼	もやし ナムル	吸物	鯖煮つけ	ほきチーズ 焼き	蓮根金平 メンチカツ	吸物	2,860kcal 9.1g	
18	水	オムレツ ごぼうサラダ	味噌汁	トルコ ライス	サラダ	スープ	カレーバイキング					
19	木	メンチカツ ポテトサラダ	味噌汁	醤油 ラーメン	肉団子	鮭わかめご飯	甘だれ から揚げ	塩から揚げ	インゲン 竹輪煮	味噌汁	2,920kcal 9.0g	2,930kcal 9.1g
20	金	アメリカンドッグ ハムサラダ	味噌汁	あんかけ 炒飯	春巻き	スープ	ステーキ丼		カントリー サラダ	味噌汁	2,840kcal 9.0g	
21	土	ウインナー ツナサラダ	味噌汁	ロコモコ丼	アスパラ ベーコン	スープ	豚肉ボン酢 炒め		マカロニ グラタン	吸物	2,820kcal 9.0g	
22	日	うずら串フライ 納豆	味噌汁	エビフライ タルタル丼	ほうれん草 ツナ和え	吸物	チキン ステーキ		南瓜 そぼろ煮	味噌汁	2,880kcal 9.1g	
23	月	肉団子 温泉卵	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	豚汁		冷奴 フライ各種		2,890kcal 9.0g	
24	火	ナゲット ヨーグルト	味噌汁	サラダ うどん	いか天	菜飯	とんかつ	鶏みそ焼き	里芋煮	吸物	2,840kcal 9.0g	2,810kcal 9.1g
25	水	フランクフルト コーンサラダ	味噌汁	唐揚げ丼	春雨サラダ	吸物	冷しゃぶ		たけのこ煮 串揚げ	味噌汁	2,860kcal 9.1g	
26	木	オムレツ 蓮根金平	味噌汁	キーマ カレー	サラダ	デザート	チーズ ハンバーグ	ミックス フライ	海老サラダ	吸物	2,900kcal 9.1g	2,890kcal 9.1g
27	金	スマイルポテト ツナサラダ	味噌汁	冷やし中華	餃子	ゆかりご飯	キムチ炒め		麻婆茄子	スープ	2,850kcal 9.0g	
28	土	ウインナー ハムサラダ	味噌汁	焼きそば	からあげ	味噌汁	ビーフ シチュー		イカリング フライ	デザート	2,860kcal 9.1g	
29	日	お好み焼 ポテトサラダ	味噌汁	たれカツ丼	小松菜ごま 和え	吸物	ミックス グリル		肉じゃが	味噌汁	2,870kcal 9.1g	
30	月	牛肉コロッケ 納豆	味噌汁	クリーム スパゲティ	パン	デザート	油淋鶏		大根 がんも煮	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。予めご了承ください致します。
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）