

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表
2024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												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9	火	フランクフルト ツナサラダ	味噌汁	鶏照焼丼	切干大根煮	吸物	とんかつ	ブルコギ	金平牛蒡	味噌汁	3,019kcal 9.1g	3,014kcal 9.1g
10	水	お好み焼 ヨーグルト	味噌汁	肉うどん	かき揚げ	いなり寿司	鶏鍋風		コロッケ	デザート	3,005kcal 9.1g	
11	木	牛肉コロッケ ポテトサラダ	味噌汁	比内地鶏 ラーメン	海老焼売	若芽 御飯	ササミ フライ	チーズ ダッカルビ	大根 がんも煮	味噌汁	3,039kcal 9.1g	3,024kcal 9.1g
12	金	ウインナー 納豆	味噌汁	鶏マヨ丼	法蓮草 胡麻和え	吸物	牛すき煮		白身魚 揚げ	味噌汁	3,074kcal 9.1g	
13	土	ナゲット グリーンサラダ	味噌汁	豚生姜焼き	イカフライ	スープ	ビーフ シチュー		エビフライ	デザート	3,033kcal 9.1g	
14	日	ハッシュドポテト ハムサラダ	味噌汁	たれカツ丼	ひじき煮	吸物	焼うどん		鶏スティック フライ	味噌汁	3,045kcal 9.1g	
15	月	チーズハンバーグ 卵サラダ	味噌汁	炒飯	肉団子	スープ	豚汁		フライ各種 玉子とうふ		3,021kcal 9.1g	
16	火	カレーコロッケ グリーンサラダ	味噌汁	とろろ そば	さつまいも 天ぷら	おにぎり	ステーキ丼		パンプキン サラダ	味噌汁	3,007kcal 9.1g	
17	水	肉団子 コーンサラダ	味噌汁	キーマ カレー	サラダ	デザート	たいめいけん ハンバーグ		チキン サラダ	スープ	3,026kcal 9.1g	
18	木	うすら串フライ ツナサラダ	味噌汁	ミートボール スパゲティ	パン	デザート	ネギトロ丼	ビッグ 鶏丼	筑前煮	吸物	3,001kcal 9.1g	3,087kcal 9.1g
19	金	オムレツ ヨーグルト	味噌汁	鶏がら醤油 ラーメン	棒餃子	鮭若芽 御飯	豚キムチ	豆乳鍋	鶏照焼		3,012kcal 9.1g	3,007kcal 9.1g
20	土	フランクフルト ツナおくら	味噌汁	牛玉丼	里芋煮	吸物	クリーム シチュー		ハムカツ	デザート	3,016kcal 9.1g	
21	日	メンチカツ コーンサラダ	味噌汁	豚蒲焼丼	小松菜 和え物	吸物	鶏竜田和風 ソース		ポテト チーズ焼き	味噌汁	3,074kcal 9.1g	
22	月	アメリカンドッグ ハムサラダ	味噌汁	ハンバー ガー	フライド ポテト	スープ	カレー	バイキング				
23	火	カニコロッケ ポテトサラダ	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	鯖煮つけ	ホキ タルタル焼き	蓮根金平 メンチカツ	味噌汁	3,004kcal 9.1g	3,031kcal 9.1g
24	水	オクラ納豆 ウインナー	味噌汁	味噌 ラーメン	春巻	おにぎり	ヤンニョム チキン		焼きビーフン	スープ	3,036kcal 9.1g	
25	木	金平牛蒡 肉団子	味噌汁	きしめん	南瓜天	てこね 寿司	麻婆豆腐	回鍋肉	大焼売		3,008kcal 9.1g	3,041kcal 9.1g
26	金	ナゲット 卵サラダ	味噌汁	ピラフ クリーム ソース	コロッケ	デザート	あんかけ 白身フライ		豚角煮	味噌汁	3,012kcal 9.1g	
27	土	朝食 バイキング	味噌汁	唐揚丼	大根 サラダ	吸物	豚肉ボン酢 炒め		エビマヨ	味噌汁	3,042kcal 9.1g	
28	日	牛肉コロッケ 納豆	味噌汁	エビフライ タルタル丼	じゃがいも そばろ煮	吸物	ハッシュド ビーフ		サラダ	デザート	3,065kcal 9.1g	
29	月	フランクフルト ツナサラダ	味噌汁	カルビビビンバ 風 炒飯	春雨 サラダ	スープ	チキンカツ	スパイシー チキン	マカロニ グラタン	味噌汁	3,025kcal 9.1g	3,028kcal 9.1g
30	火	うすら串フライ ハムサラダ	味噌汁	カレー うどん	ささみ天	デザート	タコ飯		いわし 蒲焼	吸物	3,044kcal 9.1g	
31	水	ハンバーグ ポテトサラダ	味噌汁	豚骨 ラーメン	焼売	菜飯	甘だれ 唐揚	塩唐揚	ツナ じゃが	味噌汁	3,074kcal 9.1g	3,069kcal 9.1g

株式会社 魚国総本社 三重支社

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）