

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表
2019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	月	玉子ロール ツナサラダ	味噌汁	照り焼 ハンバーグ	アスパラ ベーコン	味噌汁	五目御飯		焼き鳥	吸物	2,955kcal 8.9g	
8	火	ウインナー ポテトサラダ	味噌汁	味噌 ラーメン	かに しゅうまい	わかめ御飯	ヒレカツ	鶏チーズ焼	ツナじゃが	味噌汁	3,101kcal 9.0g	3,008kcal 9.1g
9	水	オムレツ オクラ納豆	味噌汁	豚玉丼	大学芋	吸物	チキン南蛮		冷奴 ひじき煮	味噌汁	3,201kcal 9.2g	
10	木	肉団子 ハムサラダ	味噌汁	ナシゴレン	メンチカツ	スープ	豚蒲焼	ササミ フライ	れんこん カレー炒め	味噌汁	2,988kcal 9.1g	3,006kcal 8.9g
11	金	フランクフルト 納豆	味噌汁	ミートボ ール スパゲ	サンドイッ チ	デザート	天丼		わかめ 酢の物	味噌汁	2,985kcal 9.0g	
12	土	牛肉コロッケ コーンサラダ	味噌汁	味噌カツ丼	大根サラダ	吸物	ハヤシ ライス		サラダ	デザート	3,158kcal 9.1g	
13	日	ナゲット ハムサラダ	味噌汁	豚生姜焼き	イカリング フライ	スープ	皿うどん		コロッケ	菜飯	2,936kcal 9.0g	
14	月	金平ごぼう ハンバーグ	味噌汁	甘だれ からあげ	じゃがいも そぼろ煮	味噌汁	クリーム シチュー		エビフライ	デザート	3,104kcal 9.0g	
15	火	ハッシュドポテト グリーンサラダ	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	チーズ チキンカツ	プルコギ	筑前煮 玉子豆腐	味噌汁	2,965kcal 9.1g	2,867kcal 9.2g
16	水	アメリカンドッグ ヨーグルト	味噌汁	きつね うどん	小松菜 ピーナッツ和 え	てこね寿司	メガ鶏丼		もやし ナムル	味噌汁		
17	木	うずら串フライ ひじき煮	味噌汁	坦々麺	餃子	わかめ御飯	カレー	バイキング				
18	金	ハムポテト レンコン金平	味噌汁	カルビ ビビンバ風 炒飯	鶏竜田あげ	スープ	八宝菜		えび チリソース	スープ	3,044kcal 9.1g	
19	土	アメリカンドッグ ポテトサラダ	味噌汁	おろし ハンバーグ	ジャーマン ポテト	味噌汁	ミックス フライ			ミネストローネ	2,896kcal 9.1g	
20	日	朝食 バイキング	味噌汁	焼そば	ナゲット	天むす	焼き餃子		ビーフン 炒め	スープ	2,863kcal 9.2g	
21	月	ウインナー プチプチ大根	味噌汁	鶏照り焼き 丼	あげだし 豆腐	吸物	豚竜田揚げ		さつまいも サラダ	味噌汁	3,198kcal 9.0g	
22	火	鮭塩焼き たけのこ煮	味噌汁	ピラフ クリーム ソース	コロッケ	デザート	タンドリー チキン	鶏ピーナッ ツ 揚げ	ポテト チーズ焼	味噌汁	2,945kcal 9.0g	3,008kcal 9.0g
23	水	玉子ロール ツナサラダ	味噌汁	マーボー 豆腐	春巻	デザート	鶏みそ焼き		いんげん ちくわ煮	豚汁	2,947kcal 9.1g	
24	木	うずら串フライ 納豆	味噌汁	カレー うどん	鶏天	おはぎ	ねぎとろ丼	ヒレカツ丼	肉じゃが	味噌汁	2,810kcal 9.1g	2,996kcal 9.1g
25	金	ツナオクラ マカロニサラダ	味噌汁	牛丼	いかげそ揚 げ	吸物	煮込み ハンバーグ		ブロッコリー サラダ		2,977kcal 9.1g	
26	土	オムレツ 金平ごぼう	味噌汁	チキンカツ	里芋煮	味噌汁	エビフライ カレー		サラダ	デザート	3,099kcal 9.2g	
27	日	牛肉コロッケ コーンサラダ	味噌汁	カツ丼	切干大根煮	吸物	油淋鶏		チャプチェ	スープ	3,165kcal 9.0g	
28	月	ハンバーグ ツナサラダ	味噌汁	三色丼	イカフライ	吸物	さば竜田揚 げ		エビサラダ 豚角煮	けんちん汁	2,968kcal 9.1g	
29	火	ウインナー 出し巻き玉子	味噌汁	とんこつ ラーメン	しゅうまい	おにぎり	ミルフィー ユ カツ		ポトフ	デザート 選択	3,111kcal 9.2g	
30	水	肉団子 ハムサラダ	味噌汁	オムソバ飯	棒餃子	デザート	鶏めし		白身フライ	吸物	2,895kcal 9.1g	
31	木	フランクフルト ポテトサラダ	味噌汁	肉きしめん	ちくわ天	いなり寿司	チーズ ハンバーグ	鶏スパイ シー 焼	いか 大根	味噌汁	2,967kcal 9.2g	2,999kcal 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）