

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2023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	木	ナゲット ツナおくら	味噌汁	ミートソース スパゲティ	サンド イッチ	デザート	とんかつ	チーズ ダッカルビ	牛肉金平	味噌汁	3,120kcal 9.1g	3,004kcal 9.1g
2	金	オムレツ ポテトサラダ	味噌汁	炒飯	肉団子	スープ	棒棒鶏		メンチカツ	味噌汁	3,014kcal 9.1g	
3	土	うすら串フライ ハムサラダ	味噌汁	バーベ	キュー		塩ラーメン		餃子	わかめ ご飯		
4	日	ウインナー ツナサラダ	味噌汁	豚玉丼	じゃがいも そぼろ煮	吸物	ハヤシ ライス		サラダ	デザート	3,052kcal 9.0g	
5	月	ハンバーグ グリーンサラダ	味噌汁	鶏マヨ丼	ひじき煮	吸物	チキン ステーキ		麻婆茄子	味噌汁	3,097kcal 9.1g	
6	火	フランクフルト 金平牛蒡	味噌汁	ネバトロ そば	南瓜天	ちらし寿司	豚キムチ	豚生姜焼き	春巻	デザート	3,026kcal 9.1g	3,011kcal 9.1g
7	水	牛肉コロッケ マカロニサラダ	味噌汁	キーマ カレー	サラダ	デザート	牛すき煮		鯖塩焼き		3,062kcal 9.1g	
8	木	アメリカンドッグ 卵サラダ	味噌汁	和風 ハンバーグ	ジャーマン ポテト	スープ	ヒレカツ	プルコギ	筑前煮	味噌汁	3,067kcal 9.1g	3,048kcal 9.1g
9	金	お好み焼 ハムサラダ	味噌汁	味噌 ラーメン	焼売	おにぎり	塩から揚げ		大根 がんも煮	味噌汁	3,088kcal 9.1g	
10	土	肉団子 ツナサラダ	味噌汁	ソース かつ丼	切干大根煮	吸物	シチュー ライス		サラダ	デザート	3,084kcal 9.1g	
11	日	うすら串フライ ポテトサラダ	味噌汁	親子丼	いか天ぷら	吸物	豚カルビ 炒め		えび チリソース	スープ	3,074kcal 9.1g	
12	月	オクラ納豆 温泉卵	味噌汁	トルコ ライス	サラダ	スープ	冷しゃぶ		魚フライ 小松菜炒め	味噌汁	3,014kcal 9.1g	
13	火	カニコロッケ コーンサラダ	味噌汁	ぶっかけ うどん	鶏天ぷら	鮭わかめ ご飯	タコ飯		串カツ 冷奴	吸物	3,022kcal 9.1g	
14	水	納豆 だし巻き卵	味噌汁	豚蒲焼丼	チャプチェ	吸物	カレー	バイキング				
15	木	ナゲット グリーンサラダ	味噌汁	ナシゴレン	コロッケ	スープ	スパイシー チキン	ササミ フライ	ポテト チーズ焼き	味噌汁	3,026kcal 9.1g	3,032kcal 9.0g
16	金	蓮根金平 アメリカンドッグ	味噌汁	担担麺	かに焼売	おにぎり	塩だれ 野菜炒め		タコメンチ	スープ	3,036kcal 9.1g	
17	土	朝食 バイキング	味噌汁	牛玉丼	イカチーズ ナゲット	吸物	甘だれ 唐揚		さつまいも サラダ	味噌汁	3,065kcal 9.1g	
18	日	ウインナー 納豆	味噌汁	チキンカツ タルタル丼	大根 サラダ	吸物	ビーフ シチュー		海老カツ	デザート	3,054kcal 9.1g	
19	月	ハッシュドポテト ヨーグルト	味噌汁	オムソバめ し	カントリー サラダ	スープ	ステーキ丼		サラダ	味噌汁	3,041kcal 9.1g	
20	火	うすら串フライ ハムサラダ	味噌汁	ハンバー ガー	フライド ポテト	ジュース	鯖煮つけ	ホキ タルタル焼 き	コロッケ	味噌汁	3,007kcal 9.1g	3,016kcal 9.1g
21	水	ナゲット ツナサラダ	味噌汁	ざるそば	海老天ぷら	いなり 寿司	鶏ひつまぶ し		ツナじゃが	吸物	3,020kcal 9.1g	
22	木	牛肉コロッケ 卵サラダ	味噌汁	焼肉レタス 炒飯	春雨 サラダ	スープ	フライ 各種		玉子豆腐	豚汁		
23	金	チーズハンバーグ たけのこ煮	味噌汁	豚骨 ラーメン	海老焼売	韓国風 わかめご飯	ミックス グリル			ミネスト ローネ	3,064kcal 9.1g	
24	土	ベーコンポテトサラダ カニコロッケ	味噌汁	回鍋肉	鶏竜田揚げ	スープ	エビフライ カレー		サラダ	デザート	3,088kcal 9.1g	
25	日	ウインナー 納豆	味噌汁	たれカツ丼	法蓮草 胡麻和え	吸物	焼うどん		ササミ 天ぷら	菜飯	3,025kcal 9.1g	
26	月	オムレツ ハムサラダ	味噌汁	三色丼	イカフライ	吸物	ヤンニョム チキン		焼きビーフン	スープ	3,048kcal 9.1g	
27	火	肉団子 ポテトサラダ	味噌汁	サラダ うどん	天むす	デザート	ミックス フライ	酢豚	里芋煮	味噌汁	3,015kcal 9.1g	3,005kcal 9.1g
28	水	ハッシュドポテト コーンサラダ	味噌汁	鶏照焼丼	もやし ナムル	吸物	クリーム シチュー		ハムカツ	デザート	3,063kcal 9.1g	
29	木	金平牛蒡 カレーコロッケ	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	ビビンバ丼	チャー シュー 丼	海老サラダ	スープ	3,024kcal 9.1g	3,025kcal 9.1g
30	金	ごぼうサラダ 牛肉コロッケ	味噌汁	まぜそば	焼き餃子	おにぎり	鶏竜田 おろしソー ス		蓮根 カレー炒め	味噌汁	3,032kcal 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）