

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2024年 10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	火	うずら串フライ ハムサラダ	味噌汁	温玉とろろ うどん	さつまいも 天ぷら	鮭わかめ ご飯	とんかつ	チーズ タッカルビ	金平牛蒡	味噌汁	2,940kcal 9.0g	2,860kcal 9.1g
2	水	チーズハンバーグ ポテトサラダ	味噌汁	牛丼	カントリー サラダ	吸物	油淋鶏		チャブチェ	スープ	2,910kcal 9.1g	
3	木	オクラ納豆 オムレツ	味噌汁	豚骨醤油 ラーメン	焼売	おにぎり	メンチカツ	クリーム コロッケ	チキン サラダ	デザート	2,850kcal 9.0g	2,840kcal 9.0g
4	金	肉団子 ツナサラダ	味噌汁	豚蒲焼丼	チヂミ	スープ	シーフード カレー		ぶり コロッケ	デザート	2,860kcal 9.1g	
5	土	牛肉コロッケ コーンサラダ	味噌汁	焼きそば	ナゲット	スープ	八宝菜		焼き餃子		2,860kcal 9.1g	
6	日	フランクフルト グリーンサラダ	味噌汁	かつ丼	法蓮草 胡麻和え	吸物	ハンバーグ デミソース		海老サラダ	スープ	2,900kcal 9.0g	
7	月	ハッシュドポテト 金平牛蒡	味噌汁	鶏マヨ丼	もやし ナムル	吸物	牛すき煮		魚フライ	味噌汁	2,940kcal 9.1g	
8	火	ウインナー 納豆	味噌汁	焼肉レタス 炒飯	春雨サラダ	スープ	麻婆豆腐	回鍋肉	大焼売	デザート	2,870kcal 9.1g	2,880kcal 9.1g
9	水	アメリカンドッグ ハムサラダ	味噌汁	きつね そば	ちくわ天	天むす	豚汁		フライ各種 玉子とうふ		2,875kcal 9.1g	
10	木	ナゲット ツナサラダ	味噌汁	鶏照焼丼	ひじき煮	吸物	ヒレカツ	ブルコギ	大根 がんも煮	味噌汁	2,985kcal 9.0g	2,990kcal 9.1g
11	金	だし巻き玉子 ごぼうサラダ	味噌汁	担担麺	餃子	韓国風 わかめご飯	豚肉ボン酢 炒め		鶏 チリソース	味噌汁	2,840kcal 9.1g	
12	土	牛肉コロッケ 温泉卵	味噌汁	エビフライ タルタル丼	蓮根金平	吸物	ハヤシ ライス		サラダ	デザート	2,975kcal 9.0g	
13	日	うずら串フライ ヨーグルト	味噌汁	ロコモコ丼	アスハラ ベーコン	スープ	ヤンニョム チキン		パンプキン サラダ	スープ	2,900kcal 9.0g	
14	月	ハンバーグ グリーンサラダ	味噌汁	和風 チキンカツ	じゃがいも そぼろ煮	味噌汁	豚カルビ 炒め		いか天ぷら	スープ	2,960kcal 9.1g	
15	火	お好み焼 コーンサラダ	味噌汁	カルボナーラ スパゲッティ	パン	デザート	カレー	バイキング			3,000kcal 9.0g	
16	水	カレーコロッケ ツナおくら	味噌汁	味噌カツ丼	大根サラダ	吸物	五目御飯		冷奴 鶏電田	吸物	2,840kcal 9.0g	
17	木	肉団子 ハムサラダ	味噌汁	きしめん	南瓜天	いなり寿司	鯖煮つけ	ホキ チーズ焼き	たけのこ煮 串揚げ	味噌汁	2,870kcal 9.1g	2,890kcal 9.1g
18	金	ウインナー ポテトサラダ	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	ステーキ丼		さつまいも サラダ	味噌汁	2,940kcal 9.0g	
19	土	朝食 バイキング	味噌汁	スタミナ 炒め	海老カツ	スープ	ビーフ シチュー		ハムカツ	デザート	2,860kcal 9.0g	
20	日	フランクフルト 納豆	味噌汁	豚丼	麻婆春雨	スープ	焼うどん		鶏スティック フライ	味噌汁	2,880kcal 9.1g	
21	月	ハッシュドポテト ツナサラダ	味噌汁	炒飯	肉団子	スープ	栗ご飯		揚げ出し豆腐 焼鳥	吸物	2,800kcal 9.0g	
22	火	カニコロッケ 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	ビビンバ丼	豚角煮丼	焼きビーフン	スープ	2,840kcal 9.1g	2,890kcal 9.1g
23	水	オムレツ ハムサラダ	味噌汁	ピラフ クリームソース	コロッケ	デザート	チキン 南蛮		ツナじゃが	味噌汁	2,980kcal 9.0g	
24	木	うずら串フライ 蓮根金平	味噌汁	鶏から醤油 ラーメン	春巻	菜飯	ミックス フライ	鶏みそ焼き	筑前煮	味噌汁	2,940kcal 9.0g	2,840kcal 9.1g
25	金	牛肉コロッケ 卵サラダ	味噌汁	カレー うどん	ささみ天	ちらし寿司	トンテキ		ポテト チーズ焼き	味噌汁	2,850kcal 9.1g	
26	土	肉団子 ポテトサラダ	味噌汁	豚玉丼	マカロニ サラダ	吸物	皿うどん		ゆかり ご飯	デザート	2,840kcal 9.0g	
27	日	ナゲット 温泉卵	味噌汁	たれカツ丼	切干大根煮	吸物	オムレツ		エビフライ	スープ	2,900kcal 9.1g	
28	月	チーズハンバーグ グリーンサラダ	味噌汁	ミートソース スパゲッティ	パン	デザート	塩ちゃんこ 鍋風		白身フライ	みかん	2,870kcal 9.1g	
29	火	だし巻き玉子 納豆	味噌汁	ココ壱番屋 カレー	サラダ	デザート	甘だれ から揚げ	塩から揚げ	いんげん 竹輪煮	味噌汁	2,990kcal 9.1g	2,990kcal 9.1g
30	水	ウインナー ツナサラダ	味噌汁	牛すき うどん	小松菜 和え物	おにぎり	ハッピー	ハロウィン			2,910kcal 9.1g	
31	木	温泉卵 ハムサラダ	味噌汁	オム ソバめし	イカリング フライ	スープ	チーズ ハンバーグ	チキンカツ	マカロニ グラタン	味噌汁	2,850kcal 9.1g	2,890kcal 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）