

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	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	2,860kcal
		ハムサラダ										9.0g
2	水	チーズハンバーグ	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	
		ポテトサラダ										9.1g
3	木	オクラ納豆	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	2,840kcal
		オムレツ										9.0g
4	金	肉団子	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	
		ツナサラダ										9.1g
5	土	牛肉コロッケ	味噌汁	焼きそば	ナゲット	スープ	八宝菜		焼き餃子		2,860kcal	
		コーンサラダ										9.1g
6	日	フランクフルト	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	
		グリーンサラダ										9.0g
7	月	ハッシュドポテト	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	
		金平牛蒡										9.1g
8	火	ウインナー	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	2,880kcal
		納豆										9.1g
9	水	アメリカンドッグ	味噌汁	きつねそば	ちくわ天	天むす	豚汁		フライ各種		2,875kcal	
		ハムサラダ										9.1g
10	木	ナゲット	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	2,990kcal
		ツナサラダ										9.0g
11	金	だし巻き玉子	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	
		ごぼうサラダ										9.1g
12	土	牛肉コロッケ	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	
		温泉卵										9.0g
13	日	うずら串フライ	味噌汁	ロコモコ丼	アスパラベーコン	スープ	ヤンニョムチキン		パンプキンサラダ	スープ	2,900kcal	
		ヨーグルト										9.0g
14	月	ハンバーグ	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	
		グリーンサラダ										9.1g
15	火	お好み焼	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	
		コーンサラダ										9.0g
16	水	カレーコロッケ	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	
		ツナおくら										9.0g
17	木	肉団子	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	2,890kcal
		ハムサラダ										9.1g
18	金	ウインナー	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	
		ポテトサラダ										9.0g
19	土	朝食	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	
		バイキング										9.0g
20	日	フランクフルト	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	
		納豆										9.1g
21	月	ハッシュドポテト	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	
		ツナサラダ										9.0g
22	火	カニコロッケ	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	2,890kcal
		コーンサラダ										9.1g
23	水	オムレツ	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	2,980kcal	
		ハムサラダ										9.0g
24	木	うずら串フライ	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	2,840kcal
		蓮根金平										9.0g
25	金	牛肉コロッケ	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	
		卵サラダ										9.1g
26	土	肉団子	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	
		ポテトサラダ										9.0g
27	日	ナゲット	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	
		温泉卵										9.1g
28	月	チーズハンバーグ	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	
		グリーンサラダ										9.1g
29	火	だし巻き玉子	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	2,990kcal
		納豆										9.1g
30	水	ウインナー	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	
		ツナサラダ										9.1g
31	木	温泉卵	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	2,890kcal
		ハムサラダ										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）