

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2023年 5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	月	朝食	味噌汁	オムハヤシ	サラダ	デザート	ステーキ		サラダ	スープ	3,025kcal	
		バイキング									9.1g	
2	火	朝食	味噌汁	カレーうどん	鶏香り揚げ	おにぎり	とんかつ		大根がんも煮	味噌汁	3,045kcal	
		バイキング									9.1g	
3	水	朝食	味噌汁	サンドイッチ	アメリカンドッグ	ジュース	巻き寿司		小松菜和え物	吸物	3,001kcal	
		バイキング									9.0g	
4	木	朝食	味噌汁	豚カルビ丼	春雨サラダ	スープ	クリームシチュー		メンチカツ	デザート	3,065kcal	
		バイキング									9.0g	
5	金	朝食	味噌汁	鶏がら醤油ラーメン	春巻	わかめごはん	鶏竜田和風ソース		ポテトチーズ焼き	スープ	3,088kcal	
		バイキング									9.1g	
6	土	朝食	味噌汁	親子丼	ちくわ天ぷら	吸物	皿うどん		鶏から揚げ	菜飯	3,026kcal	
		バイキング									9.1g	
7	日	朝食	味噌汁	ミートソーススパゲティ	パン	デザート	牛すき煮		フライ各種	味噌汁	3,044kcal	
		バイキング									9.1g	
8	月	フランクフルト	味噌汁	和風ハンバーグ	金平牛蒡	味噌汁	トッピングカレー		サラダ	デザート	3,087kcal	
		卵サラダ									9.1g	
9	火	牛肉コロッケ	味噌汁	温玉とろろそば	さつまいも天ぷら	天むす	ササミフライ	鶏照焼	里芋煮	味噌汁	3,027kcal	3,014kcal
		ハムサラダ									9.1g	
10	水	ウインナー	味噌汁	豚骨醤油ラーメン	餃子	鮭若芽ごはん	鶏飯		アジフライ冷奴	吸物	3,037kcal	
		ツナサラダ									9.1g	
11	木	うすら串フライ	味噌汁	炒飯	肉団子	スープ	豚キムチ	豚生姜焼き	大焼売	デザート	3,049kcal	3,055kcal
		ポテトサラダ									9.1g	
12	金	お好み焼	味噌汁	鶏マヨ丼	法蓮草胡麻和え	吸物	ハッシュドビーフ		サラダ	デザート	3,079kcal	
		温泉卵									9.1g	
13	土	ハンバーグ	味噌汁	エビフライタルタル丼	切干大根煮	吸物	八宝菜		チキンスティック		3,029kcal	
		コーンサラダ									9.1g	
14	日	納豆	味噌汁	焼きそば	イカチーズナゲット	スープ	チキンステーキ		アスパラベーコン	味噌汁	3,010kcal	
		肉団子									9.0g	
15	月	ナゲット	味噌汁	豚玉丼	コロッケ	吸物	お寿司		伊勢うどん		3,051kcal	
		グリーンサラダ									9.1g	
16	火	ツナおくら	味噌汁	ハンバーガー	フライドポテト	スープ	ビビンバ丼	チャーシュー丼	海老サラダ	スープ	3,004kcal	3,024kcal
		アメリカンドッグ									9.1g	
17	水	ウインナー	味噌汁	ぶっかけうどん	南瓜天	菜飯	カレー	バイキング				
		スパサラダ										
18	木	だし巻き卵	味噌汁	ませそば	鶏天ぷら	韓国風わかめごはん	スパイシーチキン	ミックスフライ	マカロニグラタン	味噌汁	3,007kcal	3,019kcal
		金平牛蒡									9.1g	
19	金	ハッシュドポテト	味噌汁	オムソバめし	サラダ	デザート	塩から揚げ		さつまいもサラダ	味噌汁	3,056kcal	
		ヨーグルト									9.1g	
20	土	うすら串フライ	味噌汁	牛玉丼	カントリーサラダ	吸物	ビーフシチュー		ハムカツ	デザート	3,049kcal	
		ハムサラダ									9.1g	
21	日	ナゲット	味噌汁	たれカツ丼	ひじき煮	吸物	焼うどん		ささみ天	味噌汁	3,041kcal	
		ツナサラダ									9.1g	
22	月	鮭塩焼き	味噌汁	ピラフクリームソース	サラダ	デザート	冷しゃぶ		あじ竜田揚げ	味噌汁	3,069kcal	
		卵サラダ									9.1g	
23	火	フランクフルト	味噌汁	汁なし担担麺	かに焼売	おにぎり	チーズハンバーグ	チキンカツ	筑前煮	味噌汁	3,026kcal	3,078kcal
		オクラ納豆									9.1g	
24	水	ベーコンポテトサラダ	味噌汁	きつねうどん	イカ天	てこね寿司	サーモンフライ		豚角煮	味噌汁	3,008kcal	
		カニコロッケ									9.1g	
25	木	ウインナー	味噌汁	ナシゴレン	クリームコロッケ	スープ	鯖味噌煮	ホキチーズ焼き	串カツ	味噌汁	3,017kcal	3,035kcal
		納豆									9.1g	
26	金	オムレツ	味噌汁	ピリ辛鶏照焼丼	もやしナムル	吸物	青椒肉絲		焼き餃子	スープ	3,021kcal	
		ハムサラダ									9.1g	
27	土	肉団子	味噌汁	味噌カツ丼	大根サラダ	吸物	豚肉ボン酢炒め		エビチリ	味噌汁	3,062kcal	
		ポテトサラダ									9.1g	
28	日	ハッシュドポテト	味噌汁	豚丼	チャプチェ	スープ	油淋鶏		パンプキンサラダ	味噌汁	3,096kcal	
		コーンサラダ									9.1g	
29	月	蓮根金平	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	麻婆豆腐	回鍋肉	海老焼売	デザート	3,054kcal	3,065kcal
		牛肉コロッケ									9.1g	
30	火	ごぼうサラダ	味噌汁	肉きしめん	竹輪磯辺揚げ	いなり寿司	ねぎとろ丼	ビッグ鶏丼	肉じゃが	味噌汁	3,024kcal	3,100kcal
		カレーコロッケ									9.1g	
31	水	チーズハンバーグ	味噌汁	つけ麺	棒餃子	ゆかりごはん	ツナ炊き込み御飯		焼鳥	吸物	2,997kcal	
		グリーンサラダ									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)