

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2024年 7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	チーズハンバーグ コーンサラダ	味噌汁	牛玉丼	イカフライ	吸物	塩から揚げ		金平牛蒡	味噌汁	3,025kcal 9.1g	
2	火	牛肉コロッケ 温泉卵	味噌汁	ミートソース スパゲッティ	パン	デザート	とんかつ	プルコギ	さつまいも サラダ	味噌汁	3,034kcal 9.1g	3,014kcal 9.1g
3	水	ウインナー ポテトサラダ	味噌汁	汁なし 担々麺	焼売	韓国風 混ぜご飯	チキン ステーキ		ツナじゃが	味噌汁	3,008kcal 9.1g	
4	木	肉団子 玉子サラダ	味噌汁	ガパオ ライス	棒餃子	スープ	チーズ ハンバーグ	ササミ フライ	いんげん 竹輪煮	味噌汁	3,004kcal 9.1g	3,024kcal 9.1g
5	金	お好み焼 オクラ納豆	味噌汁	七夕	フェアー		バターチキ ンカレー		サラダ	デザート	3,038kcal 9.2g	
6	土	アメリカンドッグ ハムサラダ	味噌汁	ソース カツ丼	里芋田楽	吸物	八宝菜		焼き餃子		3,029kcal 9.1g	
7	日	フランクフルト ツナサラダ	味噌汁	サラダ 牛丼	切干大根煮	吸物	オムレツ		エビフライ ブロッコリー	スープ	3,002kcal 9.1g	
8	月	ウインナー ポテトサラダ	味噌汁	トルコ ライス	サラダ	スープ	ツナ炊き込み ご飯		フライ各種 あんかけ玉子とうふ	吸物	3,026kcal 9.1g	
9	火	うすら串フライ コーンサラダ	味噌汁	ざる うどん	ちくわ天	菜飯	豚キムチ	回鍋肉	大焼売	デザート	3,007kcal 9.1g	3,016kcal 9.1g
10	水	ハッシュドポテト ハムサラダ	味噌汁	豚骨 ラーメン	餃子	わかめ ご飯	冷しゃぶ		たけのこ煮 アジフライ	味噌汁	3,014kcal 9.1g	
11	木	ナゲット 蓮根金平	味噌汁	鶏マヨ丼	もやし ナムル	吸物	ヒレカツ	ダッカルビ	ポテト チーズ焼き	味噌汁	3,037kcal 9.1g	3,021kcal 9.1g
12	金	アメリカンドッグ ツナサラダ	味噌汁	和風 ハンバーグ	ジャーマン ポテト	味噌汁	ハッシュド ビーフ		サラダ	デザート	3,008kcal 9.1g	
13	土	肉団子 ヨーグルト	味噌汁	豚玉丼	ひじき煮	吸物	鶏竜田 おろしソー ス		麻婆春雨	スープ	3,016kcal 9.1g	
14	日	牛肉コロッケ コーンサラダ	味噌汁	エビフライ タルタル丼	法蓮草 胡麻和え	吸物	焼うどん		スティックフライ	味噌汁	3,021kcal 9.1g	
15	月	朝食 バイキング	味噌汁	豚生姜焼き	コロッケ	味噌汁	チキン南蛮		パンプキン サラダ	味噌汁	3,046kcal 9.1g	
16	火	カニコロッケ 卵サラダ	味噌汁	オムハヤシ	サラダ	デザート	鯖味噌煮	ホキ チーズ焼き	蓮根金平 メンチカツ	味噌汁	3,008kcal 9.1g	3,026kcal 9.1g
17	水	ハンバーグ ポテトサラダ	味噌汁	豚蒲焼丼	チヂミ	スープ	カレー	バイキング				
18	木	オムレツ ハムサラダ	味噌汁	温玉とろろ そば	さつまいも 天ぷら	いなり寿司	ステーキ		海老サラダ	スープ	3,009kcal 9.1g	
19	金	だし巻き卵 金平牛蒡	味噌汁	サンド イッチ	フライド ポテト	ジュース	豆腐 ハンバーグ		フライド チキン	味噌汁	3,011kcal 9.1g	
20	土	朝食 バイキング	味噌汁	味噌カツ丼	大根サラダ	吸物	皿うどん		とり天	ゆかり ご飯	3,024kcal 9.1g	
21	日	納豆 ウインナー	味噌汁	スタミナ丼	イカリング フライ	スープ	クリーム シチュー		ハムカツ	デザート	3,031kcal 9.1g	
22	月	フランクフルト ヨーグルト	味噌汁	ピリ辛 鶏照焼丼	チャプチェ	吸物	牛すき煮		鯖塩焼き	味噌汁	3,004kcal 9.1g	
23	火	カレーコロッケ グリーンサラダ	味噌汁	オム ソバめし	コロッケ	スープ	タンドリー チキン	チーズ チキンカツ	マカロニ グラタン	味噌汁	3,005kcal 9.1g	
24	水	肉団子 ツナおくら	味噌汁	鰻丼	胡瓜 酢の物	吸物	とんてき		筑前煮 冷奴	味噌汁	3,021kcal 9.1g	
25	木	チーズハンバーグ 卵サラダ	味噌汁	味噌 ラーメン	春巻	おにぎり	油淋鶏		大根 厚揚げ煮	味噌汁	3,024kcal 9.1g	
26	金	ナゲット コーンサラダ	味噌汁	焼肉 レタス炒飯	春雨 サラダ	スープ	サーモン フライ		チキンサラダ 薩摩揚げ	味噌汁	3,016kcal 9.1g	
27	土	うすら串フライ ハムサラダ	味噌汁	伊勢うどん	ささみ天	鮭わかめ ご飯	ハヤシ ライス		サラダ	デザート	3,004kcal 9.1g	
28	日	牛肉コロッケ ツナサラダ	味噌汁	たれカツ丼	小松菜 和え物	吸物	豚肉ポン酢 炒め		エビマヨ	味噌汁	3,019kcal 9.1g	
29	月	鮭塩焼き 温泉卵	味噌汁	キーマ カレー	サラダ	デザート	五目御飯		揚げ出し豆腐 焼鳥	吸物	3,028kcal 9.1g	
30	火	チーズハンバーグ ヨーグルト	味噌汁	つけ麺	かに焼売	天むす	鶏みそ焼き	ミックス フライ	ツナ じゃが	味噌汁	3,004kcal 9.1g	3,025kcal 9.1g
31	水	ウインナー コーンサラダ	味噌汁	焼豚炒飯	肉団子	スープ	豚汁		玉子とうふ フライ各種		3,011kcal 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）