週間献立表 4月

舞鶴工業高等専門学校

| 日付 | | |

週間献立表 4月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年4月3日(月)	2023年4月4日(火)	2023年4月5日(水)	2023年4月6日(木)	2023年4月7日(金)	2023年4月8日(土)	2023年4月9日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ジャーマンポテト 茹で卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 895kcal 蛋白質 27.5g 脂質 18.6g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 869kcal 蛋白質 33.5g 脂質 30.9g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ピリ辛チャプチェ メンチカツ なめたけ豆腐 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 967kcal 蛋白質 30.4g 脂質 21.3g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 941kcal 蛋白質 36.4g 脂質 33.6g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 豆腐ハンバーグ 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 881kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.1g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 864kcal 蛋白質 29.8g 脂質 37.9g 食塩 4.2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豚とごぼうの炒め煮 コロッケ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 937kcal 蛋白質 27.3g 脂質 16.9g 食塩 2.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 828kcal 蛋白質 30.2g 脂質 27.7g 食塩 3.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鶏じゃが 納豆 海藻サラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 823kcal 蛋白質 27.8g 脂質 7.4g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 741kcal 蛋白質 31.7g 脂質 18.7g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼ビーフン 鯖の塩焼 レモン醤油和え 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 916kcal 蛋白質 30g 脂質 19.6g 食塩 3.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 834kcal 蛋白質 33.9g 脂質 30.9g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー 茹で卵 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1067kcal 蛋白質 30.7g 脂質 38.5g 食塩 3.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 958kcal 蛋白質 33.6g 脂質 49.3g 食塩 4.8g
昼食	[A] 醤油ラーメン [B] とんかつ [共通料理] 大豆サラダ オレンジゼリー 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 916kcal 蛋白質 30.3g 脂質 15.5g 食塩 5.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 795kcal 蛋白質 25.7g 脂質 24.2g 食塩 2.6g	[A] 鶏天丼 [B] 鯖の味噌煮 ごはん [共通料理] 胡麻マヨネーズ和え パイン缶 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 968kcal 蛋白質 40.3g 脂質 25.3g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 949kcal 蛋白質 31.5g 脂質 23.6g 食塩 2.9g	[A] ミートソーススパゲティ [B] 豚キムチ [共通料理] 南瓜サラダ 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1070kcal 蛋白質 31.3g 脂質 24.2g 食塩 3.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 787kcal 蛋白質 27.9g 脂質 21.2g 食塩 4.1g	[A] 他人丼 [B] 鶏のハニーマスタードソース ごはん [共通料理] 春雨中華サラダ ワッフル 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 825kcal 蛋白質 32.3g 脂質 13.5g 食塩 2.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 977kcal 蛋白質 32.7g 脂質 29.3g 食塩 2.2g	[A] キーマカレー [B] ホキの梅肉ソース ごはん [共通料理] サラダ フルーツ白玉 野菜スープ [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1051kcal 蛋白質 31g 脂質 28.2g 食塩 4.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 867kcal 蛋白質 30.7g 脂質 13.5g 食塩 3.5g	すき焼き丼 ゆかり和え みかん缶 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 818kcal 蛋白質 28g 脂質 14.2g 食塩 2.7g	煮込みハンバーグ 盛り合わせサラダ プリン 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 985kcal 蛋白質 29.8g 脂質 19.3g 食塩 4.6g
夕食	[A] 肉じゃが [B] 白身魚のチーズ焼き [共通料理] 小松菜のツナ和え スパゲティーサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1025kcal 蛋白質 32g 脂質 25g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 920kcal 蛋白質 38.1g 脂質 19.9g 食塩 3.4g	[A] ハンバーグ和風おろしソース [B] イカのチリソース [共通料理] ひじき炒め煮 和風サラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 892kcal 蛋白質 29.7g 脂質 17.7g 食塩 3.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 881kcal 蛋白質 29.3g 脂質 9.9g 食塩 3.5g	[A] ミックスフライ [B] 鯖の照焼き [共通料理] 豆腐のみぞれあん 中華和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 923kcal 蛋白質 26.6g 脂質 20g 食塩 3.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 920kcal 蛋白質 34.6g 脂質 23g 食塩 3.2g	[A] 回鍋肉 [B] かれいのﾘﾃｰﾎﾜｲﾄｿｰｽ [共通料理] きゅうりの和え物 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 973kcal 蛋白質 37.4g 脂質 20.5g 食塩 5.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 896kcal 蛋白質 36.2g 脂質 16.2g 食塩 4g	[A] 鶏肉のごまだれ焼き [B] あじフライ [共通料理] 塩こぶ和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 976kcal 蛋白質 35.6g 脂質 30g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 980kcal 蛋白質 26.5g 脂質 28.6g 食塩 3.2g	豚肉の中華炒め 豆腐のかにあんかけ ひじきサラダ キャベたまスープ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 860kcal 蛋白質 37g 脂質 12.9g 食塩 4.4g	鶏の照り焼き 五目豆 中華和え 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 983kcal 蛋白質 38.5g 脂質 26.9g 食塩 3.2g

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●					
	B	●	●	●				
昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
夕食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
夕食	A	●	●	●	●			
	B			●	●			

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
夕食	A	●	●	●	●			
	B	●	●	●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A		●	●				
	B		●	●				
昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
夕食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A		●	●				
	B		●	●				
昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
夕食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A							
	B		●	●				
昼食	A			●				
	B							
夕食	A	●	●	●		●		
	B							

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●	●	●				
	B							
夕食	A							
	B							

週間献立表 4月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年4月10日(月)	2023年4月11日(火)	2023年4月12日(水)	2023年4月13日(木)	2023年4月14日(金)	2023年4月15日(土)	2023年4月16日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豆腐のそぼろあん 卵焼き コーンサラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 883kcal 蛋白質 28.6g 脂質 19.1g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 774kcal 蛋白質 31.5g 脂質 29.9g 食塩 3.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 920kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.4g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 811kcal 蛋白質 27.4g 脂質 31.2g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] プレーンオムレツ イカリングフライ コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 892kcal 蛋白質 25.5g 脂質 17.1g 食塩 2.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 783kcal 蛋白質 28.4g 脂質 27.9g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 五目炒め ポテトフライ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 875kcal 蛋白質 24.5g 脂質 17.8g 食塩 2.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 849kcal 蛋白質 30.5g 脂質 30.1g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豆腐の梅肉だれ 揚げ餃子 ほうれん草ときのこのサラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 803kcal 蛋白質 22.2g 脂質 13.4g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 777kcal 蛋白質 28.2g 脂質 25.7g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 春巻き 納豆 三度豆のソテー 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 999kcal 蛋白質 27.1g 脂質 29.1g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 890kcal 蛋白質 30g 脂質 39.9g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] コロッケ ペペロンチーノ 菜の花とコーンの胡麻和え 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1007kcal 蛋白質 27.1g 脂質 23g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 898kcal 蛋白質 30g 脂質 33.8g 食塩 4.3g
昼食	[A] シーフードカレー [B] 豚のネギ塩炒め ごはん [共通料理] グリーンサラダ フルーチェ(いちご) 卵スープ [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 907kcal 蛋白質 25.8g 脂質 17.1g 食塩 5.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 816kcal 蛋白質 30.6g 脂質 10.4g 食塩 3.6g	[A] きつねうどん [B] ハッシュドポークカツ [共通料理] りんごサラダ オレンジゼリー 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 860kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.5g 食塩 6.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 876kcal 蛋白質 23.8g 脂質 27.3g 食塩 3.1g	[A] 和風スパゲッティ [B] 八宝菜 [共通料理] 卵サラダ フルーツ杏仁 コンソメスープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 892kcal 蛋白質 24.9g 脂質 15.7g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 628kcal 蛋白質 29.8g 脂質 8.8g 食塩 3.2g	[A] 親子丼 [B] 豚肉の甘辛炒め ごはん [共通料理] 三度豆サラダ ワッフル 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 904kcal 蛋白質 30.6g 脂質 22.9g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 829kcal 蛋白質 31.4g 脂質 15.1g 食塩 3.1g	[A] 肉うどん [B] 鶏肉のから揚げ [共通料理] ブロッコリーかにあんかけ パイン缶 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 896kcal 蛋白質 27g 脂質 11g 食塩 6.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 810kcal 蛋白質 33.3g 脂質 27.9g 食塩 3g	牛丼 キャベツの梅肉和え 青りんごゼリー 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 852kcal 蛋白質 28.3g 脂質 13.3g 食塩 3.2g	ミートボールカレー カリカリベーコンサラダ フルーツカクテル ｴﾈﾙｷﾞｰ 952kcal 蛋白質 20.4g 脂質 21.1g 食塩 3.4g
夕食	[A] 鶏の天ぷら [B] さわらのレモン焼き [共通料理] 里芋のごま風味煮 しらす和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1024kcal 蛋白質 36.3g 脂質 31g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 857kcal 蛋白質 31.8g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	[A] 青椒肉絲 [B] サーモンフライ [共通料理] 厚揚げの卵とじ ほうれん草の和え物 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 966kcal 蛋白質 37.2g 脂質 25.7g 食塩 4.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1005kcal 蛋白質 33g 脂質 28.7g 食塩 3.1g	[A] 肉どうふ [B] ホキのマヨネーズ焼き [共通料理] 切干大根の煮付け ごま酢和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 948kcal 蛋白質 36.3g 脂質 19.8g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 862kcal 蛋白質 29.6g 脂質 17.2g 食塩 3.4g	[A] 鶏のソテートマトソース [B] 鯵のカレー風味唐揚げ [共通料理] 磯和え ごぼうの焙煎ごまサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 956kcal 蛋白質 35.6g 脂質 24.8g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 868kcal 蛋白質 31.3g 脂質 17.7g 食塩 2.5g	[A] 豚じゃが [B] 鯖の塩焼き [共通料理] ちくわの磯辺揚げ 菜の花の白和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 929kcal 蛋白質 34.6g 脂質 10.4g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 962kcal 蛋白質 36.2g 脂質 23.3g 食塩 2.7g	蒸し鶏のチリソース かに風味和え スパゲティーサラダ 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 1028kcal 蛋白質 36.4g 脂質 25.6g 食塩 3.7g	豚のみそ焼き 冷奴 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 1005kcal 蛋白質 36.3g 脂質 27.8g 食塩 2.7g

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●	●	●	●			
	B	●	●	●				
夕食	A	●		●	●	●		
	B			●	●	●		

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●		●				
	B	●	●	●				
夕食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
夕食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●		●		●		
	B	●		●		●		
夕食	A	●	●	●	●			
	B	●	●	●	●			

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●		●		●		
	B	●		●		●		
夕食	A	●		●				
	B	●		●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A			●				
	B							
夕食	A	●	●	●		●		
	B	●	●	●		●		

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
昼食	A	●	●	●				
	B							
夕食	A	●		●				
	B							

週間献立表 4月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年4月17日(月)	2023年4月18日(火)	2023年4月19日(水)	2023年4月20日(木)	2023年4月21日(金)	2023年4月22日(土)	2023年4月23日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ゆで卵 照焼きミートボール コーンサラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 889kcal 蛋白質 28.7g 脂質 20g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 780kcal 蛋白質 31.6g 脂質 30.8g 食塩 3.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チャプチェ 温泉卵 大根サラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 932kcal 蛋白質 27.5g 脂質 20.8g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 823kcal 蛋白質 30.4g 脂質 31.6g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートボールケチャップ煮 鰆の照焼き なめ茸おろし 味噌汁 コーヒー牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 910kcal 蛋白質 30.3g 脂質 16.6g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 801kcal 蛋白質 33.2g 脂質 27.4g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 麻婆豆腐 卵焼き 海藻サラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 909kcal 蛋白質 28.8g 脂質 20.9g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 800kcal 蛋白質 31.7g 脂質 31.7g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] プレーンオムレツ イカリングフライ コールスローサラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 817kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.6g 食塩 2.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 708kcal 蛋白質 28.4g 脂質 22.4g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット ほうれん草のソテー スパゲティーサラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 979kcal 蛋白質 26.6g 脂質 26.7g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 870kcal 蛋白質 29.5g 脂質 37.5g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] きんぴら 揚げシューマイ 温泉卵 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 960kcal 蛋白質 30g 脂質 24g 食塩 3.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 851kcal 蛋白質 32.9g 脂質 34.8g 食塩 5.2g
昼食	[A] カレーうどん [B] 豚肉きのこ焼き [共通料理] 甘酢和え フルーチェ(オレンジ) 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1006kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.4g 食塩 7.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 791kcal 蛋白質 31.3g 脂質 25.8g 食塩 3.8g	[A] 三色丼 [B] たらの香味ソース ごはん [共通料理] 大豆サラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 925kcal 蛋白質 31.4g 脂質 23.7g 食塩 3.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 894kcal 蛋白質 31.1g 脂質 19.5g 食塩 2.7g	[A] とろろうどん（温） [B] 煮込みハンバーグ [共通料理] アスパラサラダ ワッフル 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 771kcal 蛋白質 17.9g 脂質 3.8g 食塩 5.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 692kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.9g 食塩 4.2g	[A] 塩ラーメン [B] ソースかつ ごはん [共通料理] グリーンサラダ オレンジゼリー 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 460kcal 蛋白質 21.6g 脂質 5.5g 食塩 5.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 887kcal 蛋白質 24.9g 脂質 16.7g 食塩 2.3g	[A] 他人丼 [B] 白身魚フライ ごはん [共通料理] おかか和え プリン 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 933kcal 蛋白質 30.2g 脂質 19.9g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 776kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22.3g 食塩 2.8g	鶏肉の唐揚ねぎソース 菜の花の煮浸し パイン缶 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 1021kcal 蛋白質 35.1g 脂質 28.4g 食塩 3.1g	ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト(ぶどう) ｴﾈﾙｷﾞｰ 997kcal 蛋白質 28.9g 脂質 24.4g 食塩 3.5g
夕食	[A] 鶏の南蛮漬け [B] 鯖の味噌煮 [共通料理] 大学芋 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1067kcal 蛋白質 35.9g 脂質 41.3g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 962kcal 蛋白質 33.9g 脂質 30.1g 食塩 3.3g	[A] ハッシュドポーク [B] あじの唐揚げ [共通料理] にんにく芽の中華和え マカロニサラダ わかめスープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1040kcal 蛋白質 32.9g 脂質 20.5g 食塩 5.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 963kcal 蛋白質 30.8g 脂質 26.8g 食塩 2.7g	[A] 鶏の和風おろしソース [B] ホキの味噌だれ [共通料理] おかか和え かぼちゃサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1066kcal 蛋白質 34.6g 脂質 33.8g 食塩 3.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 879kcal 蛋白質 29.6g 脂質 15.2g 食塩 4.5g	[A] 豚肉の味噌炒め [B] かれいのマヨネーズ焼き [共通料理] 焼売 錦糸和え 中華スープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 874kcal 蛋白質 34.1g 脂質 14.7g 食塩 3.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 863kcal 蛋白質 33.1g 脂質 18.5g 食塩 2.7g	[A] ダッカルビ [B] さば竜田揚げ [共通料理] 筍炒め煮 ちりめんおろし わかめスープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 918kcal 蛋白質 35.6g 脂質 22.5g 食塩 3.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 906kcal 蛋白質 31.2g 脂質 25.4g 食塩 3.5g	アジフライ 春雨の梅肉和え ごぼうの焙煎ごまサラダ 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 1026kcal 蛋白質 27.4g 脂質 26.6g 食塩 3.3g	チキンチャップ じゃが芋の粒マスタード和え 白菜サラダ コンソメスープ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 1035kcal 蛋白質 33.7g 脂質 27.9g 食塩 3.6g

日付	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
2023年4月17日(月) 朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月18日(火) 朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月19日(水) 朝食	A		●	●				
	B		●	●				
2023年4月20日(木) 朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月21日(金) 朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月22日(土) 朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月23日(日) 朝食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月17日(月) 昼食	A		●	●				
	B		●	●				
2023年4月18日(火) 昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月19日(水) 昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月20日(木) 昼食	A	●		●				
	B	●		●				
2023年4月21日(金) 昼食	A	●	●	●				
	B	●	●	●		●		
2023年4月22日(土) 昼食	A			●				
	B							
2023年4月23日(日) 昼食	A	●	●	●				
	B							
2023年4月17日(月) 夕食	A	●		●				
	B	●		●				
2023年4月18日(火) 夕食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月19日(水) 夕食	A	●		●				
	B	●		●				
2023年4月20日(木) 夕食	A	●	●	●				
	B	●	●	●				
2023年4月21日(金) 夕食	A	●	●	●	●	●		
	B	●	●	●	●	●		
2023年4月22日(土) 夕食	A	●	●	●				
	B							
2023年4月23日(日) 夕食	A	●	●	●				
	B							

週間献立表 4月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年4月24日(月)	2023年4月25日(火)	2023年4月26日(水)	2023年4月27日(木)	2023年4月28日(金)	2023年4月29日(土)	2023年4月30日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ 茹で卵 コーンサラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 908kcal 蛋白質 28.1g 脂質 17.7g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 799kcal 蛋白質 31g 脂質 28.5g 食塩 3.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] プレーンオムレツ 照焼きミートボール シーザーサラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 897kcal 蛋白質 27g 脂質 19.8g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 788kcal 蛋白質 29.9g 脂質 30.6g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] メンチカツ 冷奴 コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 843kcal 蛋白質 25.1g 脂質 12.9g 食塩 2.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 734kcal 蛋白質 28g 脂質 23.7g 食塩 3.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ペペロンチーノ 白身フライ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 907kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.2g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 798kcal 蛋白質 28.8g 脂質 29g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 卵焼き あじの照焼 大根サラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 806kcal 蛋白質 28.4g 脂質 10g 食塩 2.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 697kcal 蛋白質 31.3g 脂質 20.8g 食塩 3.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 野菜炒め 揚げギョウザ もずく 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 844kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.3g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 735kcal 蛋白質 26.3g 脂質 29.1g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ゆで卵 肉団子の甘酢煮 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳（200ml） [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1001kcal 蛋白質 30.2g 脂質 27.3g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 892kcal 蛋白質 33.1g 脂質 38.1g 食塩 4.6g
昼食	[A] かつ丼 [B] さばの照焼き ごはん [共通料理] ゆかり和え 青りんごゼリー 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 852kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.1g 食塩 3.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 864kcal 蛋白質 28.5g 脂質 17.4g 食塩 2.7g	[A] 麻婆丼 [B] マヨたまカツ ごはん [共通料理] 錦糸和え フルーツ杏仁 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 906kcal 蛋白質 30.2g 脂質 17.9g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 893kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.3g 食塩 2g	[A] 豚骨ラーメン [B] かれいの野菜あんかけ [共通料理] おかか和え ワッフル 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 806kcal 蛋白質 28.5g 脂質 7.2g 食塩 5.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 574kcal 蛋白質 27.5g 脂質 6.9g 食塩 3g	[A] 山菜うどん [B] タルタル南蛮とんかつ [共通料理] ごま和え ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 818kcal 蛋白質 21g 脂質 6.7g 食塩 6.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 902kcal 蛋白質 25g 脂質 33.6g 食塩 4.4g	[A] ミートソーススパゲティ [B] プルコギ風 [共通料理] カリフラワーサラダ 黄桃缶 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 983kcal 蛋白質 30.5g 脂質 21g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 729kcal 蛋白質 31.7g 脂質 17.9g 食塩 3.3g	ハヤシライス 卵サラダ ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 967kcal 蛋白質 26.9g 脂質 24.2g 食塩 3.3g	親子丼 なめ茸和え フルーツ白玉 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 888kcal 蛋白質 29.7g 脂質 15g 食塩 3.2g
夕食	[A] 豚肉の生姜炒め [B] サーモンフライ [共通料理] 切干大根の煮付け 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 817kcal 蛋白質 32.6g 脂質 9.6g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 943kcal 蛋白質 26.4g 脂質 22.1g 食塩 3.2g	[A] クリームシチュー [B] さわらの竜田揚げ [共通料理] 磯和え れんこんサラダ わかめスープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 910kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.2g 食塩 4.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 844kcal 蛋白質 28.9g 脂質 18g 食塩 2.8g	[A] 蒸し鶏 [B] ホキのマヨネーズ焼き [共通料理] 大豆磯煮 しらす和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 976kcal 蛋白質 42.3g 脂質 25.3g 食塩 4.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 835kcal 蛋白質 34.4g 脂質 15.4g 食塩 3.2g	[A] 鶏肉のごまだれ焼き [B] さばのから揚げピリ辛だれ [共通料理] 塩こぶ和え 三度豆サラダ ごはん 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 973kcal 蛋白質 35.4g 脂質 29.5g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1060kcal 蛋白質 33.4g 脂質 36.1g 食塩 2.9g	[A] 豚肉みそ炒め [B] 白身魚の南蛮漬け [共通料理] がんもの含め煮 のり和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 871kcal 蛋白質 34.8g 脂質 13.5g 食塩 3.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 811kcal 蛋白質 31.6g 脂質 11.1g 食塩 3.9g	チキンカツ 里芋と野菜の土佐煮 かに風味和え 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 924kcal 蛋白質 26.4g 脂質 19g 食塩 4.1g	麻婆豆腐 春巻き ナムル 卵スープ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 1047kcal 蛋白質 32.6g 脂質 32.1g 食塩 4.5g

アレルギー

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●		●				
B	●		●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●		●				
B	●		●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●		●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●						
B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●		●				
B	●		●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A		●	●	●			
B			●	●			

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A			●	●	●		
B	●		●	●	●		

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A			●	●			
B			●	●			

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●		●		
B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				
B							