週間献立表 5月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年5月1日(月)	2023年5月2日(火)	2023年5月3日(水)	2023年5月4日(木)	2023年5月5日(金)	2023年5月6日(土)	2023年5月7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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 892kcal 蛋白質 27.2g 脂質 18.6g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 866kcal 蛋白質 33.2g 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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 966kcal 蛋白質 30.5g 脂質 21.3g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 940kcal 蛋白質 36.5g 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 コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 888kcal 蛋白質 27.8g 脂質 17.4g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 871kcal 蛋白質 30.8g 脂質 38.2g 食塩 4.3g	[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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 934kcal 蛋白質 27g 脂質 16.9g 食塩 2.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 825kcal 蛋白質 29.9g 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 820kcal 蛋白質 27.7g 脂質 7.4g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 738kcal 蛋白質 31.6g 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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 911kcal 蛋白質 29.7g 脂質 19.3g 食塩 3.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 829kcal 蛋白質 33.6g 脂質 30.6g 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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 996kcal 蛋白質 30.6g 脂質 31.1g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 887kcal 蛋白質 33.5g 脂質 41.9g 食塩 4.5g
昼食	[A] 醤油ラーメン [B] コロッケとウインナー [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 785kcal 蛋白質 19g 脂質 25.8g 食塩 2.8g	[A] 鶏ごぼう丼 [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 920kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.4g 食塩 4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 963kcal 蛋白質 31.9g 脂質 23.6g 食塩 2.9g	鶏肉のハチミツレモン焼き 南瓜サラダ 青りんごゼリー コンソメスープ ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 843kcal 蛋白質 30.1g 脂質 26.7g 食塩 3.5g	他人丼 春雨中華サラダ ワッフル 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 991kcal 蛋白質 32.1g 脂質 25.5g 食塩 2.5g	キーマカレー サラダ フルーツ白玉 野菜スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 1011kcal 蛋白質 27.9g 脂質 25.6g 食塩 4.4g	すき焼き丼 ゆかり和え みかん缶 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 826kcal 蛋白質 27.6g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	煮込みハンバーグ ミックスサラダ プリン 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 983kcal 蛋白質 29.6g 脂質 18.9g 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 1026kcal 蛋白質 31.9g 脂質 25g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 883kcal 蛋白質 35.6g 脂質 17.3g 食塩 3.2g	[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 884kcal 蛋白質 28.7g 脂質 17.7g 食塩 3.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 873kcal 蛋白質 28.3g 脂質 9.9g 食塩 3.5g	ミックスフライ 豆腐のみぞれあん 中華和え 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 926kcal 蛋白質 26.3g 脂質 20.3g 食塩 3.8g	回鍋肉 卵豆腐 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 950kcal 蛋白質 34.7g 脂質 20.3g 食塩 5g	鶏肉と根菜の煮物 塩こぶ和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 885kcal 蛋白質 27.2g 脂質 19.4g 食塩 3g	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 840kcal 蛋白質 36.4g 脂質 11.4g 食塩 4.1g	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 976kcal 蛋白質 37.7g 脂質 26.5g 食塩 3g

アレルギー

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A	●	●					
朝食 B	●	●	●				
昼食 A	●	●	●				
昼食 B	●	●	●				
夕食 A	●	●	●				
夕食 B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A	●	●	●				
朝食 B	●	●	●				
昼食 A	●	●	●				
昼食 B	●	●	●				
夕食 A	●	●	●				
夕食 B	●	●	●				

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A	●	●	●				
朝食 B	●	●	●				
昼食 A	●	●	●				
昼食 B							
夕食 A	●	●	●	●			
夕食 B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A		●	●				
朝食 B		●	●				
昼食 A	●	●	●				
昼食 B							
夕食 A	●	●	●	●			
夕食 B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A		●	●				
朝食 B		●	●				
昼食 A	●	●	●				
昼食 B							
夕食 A	●	●	●				
夕食 B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A		●	●				
朝食 B		●	●				
昼食 A			●				
昼食 B							
夕食 A	●	●	●		●		
夕食 B							

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
朝食 A	●	●	●				
朝食 B	●	●	●				
昼食 A	●						
昼食 B							
夕食 A	●		●				
夕食 B							

週間献立表 5月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年5月8日(月)	2023年5月9日(火)	2023年5月10日(水)	2023年5月11日(木)	2023年5月12日(金)	2023年5月13日(土)	2023年5月14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 [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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 917kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.4g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 808kcal 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] 照焼きミートボール 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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 910kcal 蛋白質 25.8g 脂質 17.1g 食塩 2.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 801kcal 蛋白質 28.7g 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 [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 [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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1015kcal 蛋白質 27g 脂質 24g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 906kcal 蛋白質 29.9g 脂質 34.8g 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 899kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.1g 食塩 5.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 815kcal 蛋白質 30.7g 脂質 10.4g 食塩 3.6g	[A] きつねうどん [B] メンチカツと南瓜コロッケ [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 837kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.5g 食塩 7.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 755kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.1g 食塩 2.6g	[A] 和風スパゲッティ [B] 八宝菜 [共通料理] ツナサラダ フルーツ杏仁 コンソメスープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 856kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.1g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 608kcal 蛋白質 30.1g 脂質 7g 食塩 2.9g	[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 979kcal 蛋白質 31.7g 脂質 25.2g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 904kcal 蛋白質 32.9g 脂質 17.5g 食塩 3.2g	[A] 肉うどん [B] 鯖の塩焼き [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 892kcal 蛋白質 27g 脂質 11.1g 食塩 7.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 677kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.3g 食塩 2.6g	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 853kcal 蛋白質 28.4g 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 945kcal 蛋白質 20g 脂質 21.1g 食塩 3.5g
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 1049kcal 蛋白質 36.7g 脂質 30.6g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 855kcal 蛋白質 31.8g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	[A] チンジャオロース [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 957kcal 蛋白質 36.1g 脂質 25.5g 食塩 4.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1064kcal 蛋白質 38.8g 脂質 33g 食塩 3.5g	[A] 肉どうふ [B] 白身魚のマヨネーズ焼き [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 953kcal 蛋白質 36.1g 脂質 19.8g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 867kcal 蛋白質 29.4g 脂質 17.2g 食塩 3.4g	[A] 鶏のソテートマトソース [B] あじ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 964kcal 蛋白質 36g 脂質 25.1g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 876kcal 蛋白質 31.7g 脂質 18g 食塩 2.5g	[A] 鶏肉のから揚げ [B] 豚じゃが [共通料理] 卵豆腐 菜の花の白和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1052kcal 蛋白質 39g 脂質 31.5g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 872kcal 蛋白質 32.4g 脂質 7.9g 食塩 3.1g	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 1021kcal 蛋白質 36.5g 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 991kcal 蛋白質 36g 脂質 28.1g 食塩 2.9g

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							

週間献立表 5月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年5月15日(月)	2023年5月16日(火)	2023年5月17日(水)	2023年5月18日(木)	2023年5月19日(金)	2023年5月20日(土)	2023年5月21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 [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 [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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 882kcal 蛋白質 28.6g 脂質 15.5g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 773kcal 蛋白質 31.5g 脂質 26.3g 食塩 4.4g	[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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 893kcal 蛋白質 28.7g 脂質 21.5g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 784kcal 蛋白質 31.6g 脂質 32.3g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば 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 847kcal 蛋白質 25.1g 脂質 10.5g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 738kcal 蛋白質 28g 脂質 21.3g 食塩 4.2g	[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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 981kcal 蛋白質 26.9g 脂質 26.8g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 872kcal 蛋白質 29.8g 脂質 37.6g 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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 949kcal 蛋白質 29.5g 脂質 23.8g 食塩 3.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 840kcal 蛋白質 32.4g 脂質 34.6g 食塩 5.2g
昼食	[A] ちくわ天うどん [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 866kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.7g 食塩 9.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 786kcal 蛋白質 31.1g 脂質 25.8g 食塩 3.8g	[A] 焼肉丼 [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 940kcal 蛋白質 28.6g 脂質 21.2g 食塩 4.9g [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 985kcal 蛋白質 21.4g 脂質 6.5g 食塩 7.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 936kcal 蛋白質 26g 脂質 15.5g 食塩 4.2g	[A] 塩ラーメン [B] ヒレカツ 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 20.5g 脂質 5.8g 食塩 4.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 916kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.6g 食塩 2.6g	[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 751kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.8g 食塩 2.7g	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 1038kcal 蛋白質 35.2g 脂質 28.5g 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 965kcal 蛋白質 29.2g 脂質 22.1g 食塩 3.6g
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 1065kcal 蛋白質 35.7g 脂質 41.3g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 960kcal 蛋白質 33.7g 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] もやしとニラの中華和え マカロニサラダ わかめスープ ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1011kcal 蛋白質 32.3g 脂質 20.4g 食塩 5.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 954kcal 蛋白質 30.7g 脂質 26.7g 食塩 2.7g	[A] 鶏の和風おろしソース [B] 白身魚の味噌だれ [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 927kcal 蛋白質 34.9g 脂質 19.3g 食塩 4.6g [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] さばの竜田揚げ [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 907kcal 蛋白質 34.8g 脂質 21.8g 食塩 3.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 895kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.7g 食塩 3.4g	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 1032kcal 蛋白質 28.2g 脂質 27g 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 1039kcal 蛋白質 33.8g 脂質 27.6g 食塩 3.6g

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							

週間献立表 5月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年5月22日(月)	2023年5月23日(火)	2023年5月24日(水)	2023年5月25日(木)	2023年5月26日(金)	2023年5月27日(土)	2023年5月28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 [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] スクランブルエッグ 照焼きミートボール シーザーサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 880kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18.6g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 771kcal 蛋白質 28.7g 脂質 29.4g 食塩 4.7g	[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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 900kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19.1g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 791kcal 蛋白質 28.2g 脂質 29.9g 食塩 4.2g	[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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 905kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.2g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 796kcal 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 824kcal 蛋白質 28.4g 脂質 12g 食塩 2.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 715kcal 蛋白質 31.3g 脂質 22.8g 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 [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 ミートボールケチャップ煮 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 975kcal 蛋白質 30g 脂質 24.6g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 866kcal 蛋白質 32.9g 脂質 35.4g 食塩 4.4g
アレルギー	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●
昼食	[A] 中華丼 [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 915kcal 蛋白質 26.3g 脂質 6.8g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 867kcal 蛋白質 28.6g 脂質 17.5g 食塩 2.7g	[A] 厚揚げそぼろ丼 [B] 牛肉ｺﾛｯｹとｶﾚｰｺﾛｯｹ 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 917kcal 蛋白質 28.5g 脂質 19.1g 食塩 3.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 930kcal 蛋白質 17.6g 脂質 18g 食塩 1.9g	[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 876kcal 蛋白質 28.7g 脂質 9.7g 食塩 5.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 650kcal 蛋白質 29.3g 脂質 9.4g 食塩 3.2g	[A] 山菜うどん [B] ハンバーグ デミソース [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 20.9g 脂質 6.7g 食塩 6.5g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 706kcal 蛋白質 26.2g 脂質 16.5g 食塩 3.4g	[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 974kcal 蛋白質 31g 脂質 18.2g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 633kcal 蛋白質 25.6g 脂質 8.8g 食塩 2.9g	ハヤシライス マセドアンサラダ ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 1029kcal 蛋白質 25.9g 脂質 27.8g 食塩 3.7g	親子丼 なめ茸和え フルーツ白玉 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 887kcal 蛋白質 29.2g 脂質 14.9g 食塩 3g
アレルギー	A: 小麦 ● / B: 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 卵 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 乳 ● 小麦 ● / B: 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B	A: 卵 ● 小麦 ● / B
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 ポン酢あえ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 789kcal 蛋白質 31g 脂質 8g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 978kcal 蛋白質 31.3g 脂質 24.7g 食塩 3g	[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 907kcal 蛋白質 27.6g 脂質 16.2g 食塩 4.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 839kcal 蛋白質 28.8g 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 981kcal 蛋白質 42.2g 脂質 25.3g 食塩 4.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 840kcal 蛋白質 34.3g 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 974kcal 蛋白質 35.1g 脂質 29.5g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1061kcal 蛋白質 33.1g 脂質 36.1g 食塩 2.9g	[A] 豚肉とｱｽﾊﾟﾗのﾏｽﾀｰﾄﾞ炒め [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 833kcal 蛋白質 34.1g 脂質 13.7g 食塩 3.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 807kcal 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 1050kcal 蛋白質 31.5g 脂質 34.3g 食塩 5.1g
アレルギー	A: 小麦 ● / B: 卵 ● 小麦 ●	A: 乳 ● 小麦 ● / B: 小麦 ●	A: 小麦 ● エビ ● カニ ● / B: 卵 ● 小麦 ● エビ ● カニ ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B: 卵 ● 乳 ● 小麦 ●	A: 小麦 ● / B: 小麦 ●	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● カニ ● / B	A: 卵 ● 乳 ● 小麦 ● / B

週間献立表 5月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年5月29日(月)	2023年5月30日(火)	2023年5月31日(水)				
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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 880kcal 蛋白質 27.1g 脂質 18.6g 食塩 2.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 854kcal 蛋白質 33.1g 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 [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 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 879kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.1g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 862kcal 蛋白質 29.8g 脂質 37.9g 食塩 4.2g				
	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生
	A ● ●	A ● ● ●	A ● ● ●	A	A	A	A
	B ● ● ●	B ● ● ●	B ● ● ●	B	B	B	B
昼食	[A] 味噌ラーメン [B] えびｸﾘｰﾑｺﾛｯｹとハムカツ [共通料理] 蒸し鶏サラダ オレンジゼリー 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 844kcal 蛋白質 29.5g 脂質 7.5g 食塩 5.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 716kcal 蛋白質 20g 脂質 17.7g 食塩 2.7g	[A] 豚のネギ塩丼 [B] 鯖の味噌煮 ごはん [共通料理] ごま和え パイン缶 味噌汁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 791kcal 蛋白質 28.8g 脂質 9.3g 食塩 3.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 895kcal 蛋白質 31.1g 脂質 17.5g 食塩 3g	[A] ﾍﾞｰｺﾝと茄子のﾄﾏﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ [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 1066kcal 蛋白質 25.8g 脂質 26.2g 食塩 3.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 793kcal 蛋白質 28.4g 脂質 21.5g 食塩 4.1g				
	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生
	A ● ● ●	A ● ●	A ● ● ●	A	A	A	A
	B ● ● ● ● ●	B ●	B ● ● ●	B	B	B	B
夕食	[A] 肉団子の甘酢あん [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 1055kcal 蛋白質 27.8g 脂質 26.5g 食塩 4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 902kcal 蛋白質 38.7g 脂質 17.6g 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 ごぼうサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 964kcal 蛋白質 29.7g 脂質 23.6g 食塩 4.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 953kcal 蛋白質 29.3g 脂質 15.8g 食塩 3.8g	[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 915kcal 蛋白質 26.1g 脂質 19.3g 食塩 3.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 912kcal 蛋白質 34.1g 脂質 22.3g 食塩 3.2g				
	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生	アレルギー / 卵 / 乳 / 小麦 / エビ / カニ / そば / 落花生
	A ● ● ●	A ● ● ●	A ● ● ● ●	A	A	A	A
	B ● ● ●	B ● ●	B ● ● ●	B	B	B	B