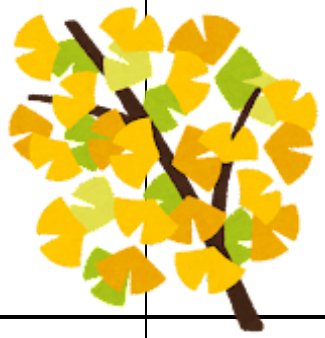
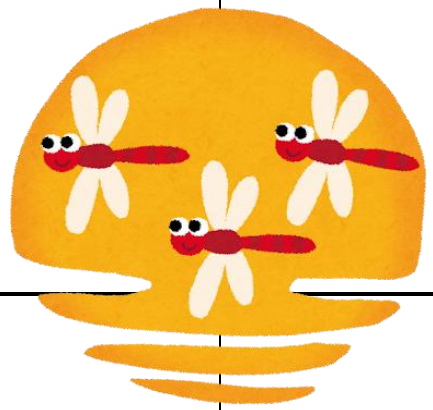
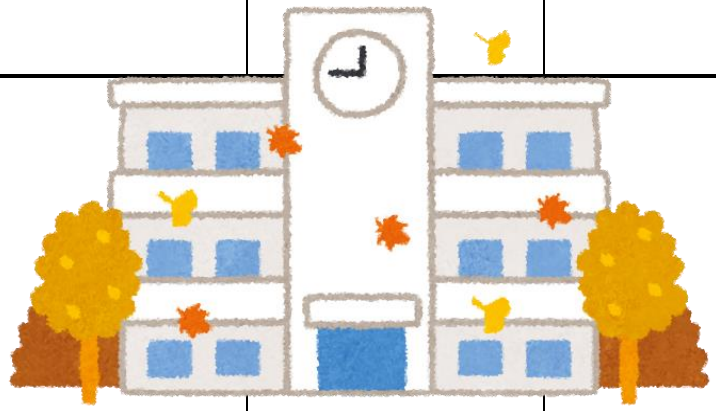
週間献立表 9月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年9月11日(月)	2023年9月12日(火)	2023年9月13日(水)	2023年9月14日(木)	2023年9月15日(金)	2023年9月16日(土)	2023年9月17日(日)
朝食							[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば 白身魚フライ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 865kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.5g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 814kcal 蛋白質 27.4g 脂質 28.8g 食塩 4.4g
昼食							豚の生姜炒め丼 梅肉和え 味噌汁 プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 874kcal 蛋白質 31.8g 脂質 9.7g 食塩 2.8g
夕食						鶏のさっぱり煮 たたききゅうり マカロニサラダ 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 981kcal 蛋白質 31g 脂質 27.3g 食塩 3.4g	エビｸﾘｰﾑｺﾛｯｹとハムカツ 豆腐のみぞれあん ひじき煮 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 977kcal 蛋白質 25.6g 脂質 21.4g 食塩 4.3g

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

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
	A	●	●	●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
	A	●	●	●				

アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
	A	●	●	●	●	●		

週間献立表 9月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年9月18日(月)	2023年9月19日(火)	2023年9月20日(水)	2023年9月21日(木)	2023年9月22日(金)	2023年9月23日(土)	2023年9月24日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 五目炒め 納豆 ごま和え 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 905kcal 蛋白質 31.2g 脂質 21.6g 食塩 3.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 854kcal 蛋白質 34.8g 脂質 33.9g 食塩 5.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートボール甘酢あん 温泉卵 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 890kcal 蛋白質 29g 脂質 18.2g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 839kcal 蛋白質 32.6g 脂質 30.5g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ スクランブルエッグ 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 899kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.6g 食塩 2.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 848kcal 蛋白質 25.3g 脂質 27.9g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鶏肉とごぼうの炒め煮 牛肉コロッケ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 951kcal 蛋白質 26.7g 脂質 22.9g 食塩 2.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 900kcal 蛋白質 30.3g 脂質 35.2g 食塩 4.2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 白菜の中華煮 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 844kcal 蛋白質 24.7g 脂質 10.4g 食塩 3.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 793kcal 蛋白質 28.3g 脂質 22.7g 食塩 5.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼ビーフン 鯖の塩焼 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 907kcal 蛋白質 29.1g 脂質 19.4g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 856kcal 蛋白質 32.7g 脂質 31.7g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー 白身魚フライ 南瓜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1027kcal 蛋白質 28.5g 脂質 33.7g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 976kcal 蛋白質 32.1g 脂質 46g 食塩 4.7g
昼食	[A] 味噌そぼろ丼 [B] 白身魚の梅肉ソース ごはん [共通料理] 中華和え 味噌汁 エクレア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 899kcal 蛋白質 26.8g 脂質 21.1g 食塩 3.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 814kcal 蛋白質 28.1g 脂質 12.8g 食塩 3.7g	[A] 醤油ラーメン ごはん [B] さばの竜田揚げ ごはん [共通料理] 菜種和え 味噌汁 パイン缶 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 856kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 5.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 948kcal 蛋白質 31.9g 脂質 26.7g 食塩 3.1g	[A] 豚肉と切干大根ナムル丼 [B] 揚げ豆腐 肉みそあん ごはん [共通料理] からし和え 味噌汁 オレンジゼリー [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 766kcal 蛋白質 25.8g 脂質 8.3g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 869kcal 蛋白質 27.9g 脂質 13.9g 食塩 3.6g	[A] 揚げ茄子おろしうどん（冷） ごはん [B] さわらの照焼き ごはん [共通料理] 炒りどうふ 味噌汁 ワッフル [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 961kcal 蛋白質 24.8g 脂質 15.5g 食塩 6.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 735kcal 蛋白質 31.1g 脂質 17.8g 食塩 2.1g	[A] キーマカレー [B] 白身魚のピカタ ごはん [共通料理] 野菜サラダ 野菜スープ パイン缶 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 964kcal 蛋白質 26.6g 脂質 24.8g 食塩 4.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 774kcal 蛋白質 28.8g 脂質 8.2g 食塩 2.4g	チキンピラフ 春巻き キャベたまスープ みかん缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ 969kcal 蛋白質 23.6g 脂質 26.3g 食塩 5.7g	豚すき丼 梅肉和え プリン 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 844kcal 蛋白質 27.6g 脂質 9.1g 食塩 5.1g
夕食	[A] 豚しゃぶ胡麻だれ [B] イカのチリソース [共通料理] なすの揚げ浸し マセドアンサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 935kcal 蛋白質 28.4g 脂質 24.1g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 970kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.2g 食塩 3.9g	[A] チキンマリネ [B] 肉じゃが [共通料理] 筍炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 977kcal 蛋白質 33.9g 脂質 30g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 797kcal 蛋白質 28.2g 脂質 6.1g 食塩 2.8g	[A] ヤンニョムチキン [B] 白身魚のカレームニエル [共通料理] はりはり煮 中華和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1110kcal 蛋白質 36.5g 脂質 34.5g 食塩 4.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 854kcal 蛋白質 29.1g 脂質 18.9g 食塩 3.3g	[A] 回鍋肉 [B] 鶏の天ぷら [共通料理] 卵豆腐 ポン酢和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 804kcal 蛋白質 31.3g 脂質 12.4g 食塩 4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 987kcal 蛋白質 37g 脂質 29.4g 食塩 2.5g	[A] あじフライと白身魚フライ [B] 鶏の照り焼き [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 944kcal 蛋白質 24.2g 脂質 27.1g 食塩 3.2g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 945kcal 蛋白質 33.5g 脂質 28.2g 食塩 3.1g	豚肉と小松菜の中華炒め 里芋のごま風味煮 しらす和え 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 821kcal 蛋白質 32.4g 脂質 10.2g 食塩 3.9g	鶏肉と根菜の煮物 ブロッコリーかにあんかけ ほうれん草のサラダ 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 882kcal 蛋白質 31.1g 脂質 16.7g 食塩 3.4g

アレルギー

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
2023年9月18日(月) A	●	●	●				
2023年9月18日(月) B	●	●	●				
2023年9月19日(火) A	●	●	●				
2023年9月19日(火) B	●	●	●				
2023年9月20日(水) A	●	●	●				
2023年9月20日(水) B	●	●	●				
2023年9月21日(木) A		●	●				
2023年9月21日(木) B		●	●				
2023年9月22日(金) A	●	●	●				
2023年9月22日(金) B	●	●	●				
2023年9月23日(土) A		●	●				
2023年9月23日(土) B		●	●				
2023年9月24日(日) A	●	●	●				
2023年9月24日(日) B	●	●	●				
2023年9月18日(月) A	●	●	●				
2023年9月18日(月) B	●	●	●				
2023年9月19日(火) A	●	●	●				
2023年9月19日(火) B	●		●				
2023年9月20日(水) A			●				
2023年9月20日(水) B			●				
2023年9月21日(木) A	●	●	●				
2023年9月21日(木) B	●	●	●				
2023年9月22日(金) A	●	●	●				
2023年9月22日(金) B	●	●	●				
2023年9月23日(土) A	●	●	●				
2023年9月23日(土) B							
2023年9月24日(日) A	●	●	●	●	●		
2023年9月24日(日) B							
2023年9月18日(月) A	●		●				
2023年9月18日(月) B	●		●				
2023年9月19日(火) A	●		●				
2023年9月19日(火) B			●				
2023年9月20日(水) A	●		●				
2023年9月20日(水) B	●		●				
2023年9月21日(木) A	●		●				
2023年9月21日(木) B	●		●				
2023年9月22日(金) A	●		●				
2023年9月22日(金) B	●		●				
2023年9月23日(土) A			●				
2023年9月23日(土) B							
2023年9月24日(日) A	●	●	●		●		
2023年9月24日(日) B							

週間献立表 9月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年9月25日(月)	2023年9月26日(火)	2023年9月27日(水)	2023年9月28日(木)	2023年9月29日(金)	2023年9月30日(土)	
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 三度豆の炒め煮 卵焼き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 816kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.2g 食塩 2.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 765kcal 蛋白質 27.4g 脂質 27.5g 食塩 4.2g	[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 903kcal 蛋白質 24.1g 脂質 20.4g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 852kcal 蛋白質 27.7g 脂質 32.7g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] シューマイ 炒めナムル 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 854kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.2g 食塩 2.8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 803kcal 蛋白質 26.1g 脂質 26.5g 食塩 4.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ポークビーンズ 野菜コロッケ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1001kcal 蛋白質 28.5g 脂質 23.3g 食塩 4.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 950kcal 蛋白質 32.1g 脂質 35.6g 食塩 5.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 大根のそぼろ煮 鰆の付焼き コールスローサラダ 味噌汁 ジョア [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 804kcal 蛋白質 27.3g 脂質 7.5g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 753kcal 蛋白質 30.9g 脂質 19.8g 食塩 4.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ペペロンチーノ 温泉卵 いんげんサラダ 味噌汁 牛乳 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 980kcal 蛋白質 28g 脂質 27.6g 食塩 3.1g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 929kcal 蛋白質 31.6g 脂質 39.9g 食塩 4.9g	
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● B ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● B ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● B ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A B
昼食	[A] 麻婆なす丼 [B] ごはん 白身魚のコーンマヨ焼 [共通料理] グリーンサラダ 卵スープ フルーチェ(ぶどう) [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 903kcal 蛋白質 24.7g 脂質 25.3g 食塩 3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 828kcal 蛋白質 28.3g 脂質 18.4g 食塩 1.7g	[A] 冷やし中華 ごはん [B] あじのカレー風味唐揚げ ごはん [共通料理] 五目きんぴら 味噌汁 青りんごゼリー [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 881kcal 蛋白質 28.5g 脂質 8.1g 食塩 4.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 865kcal 蛋白質 29.8g 脂質 16.2g 食塩 2.5g	[A] 豚のネギ塩炒め丼 [B] 蒸し鶏のチリソース ごはん [共通料理] ミックスサラダ コンソメスープ フルーツ杏仁 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 805kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.4g 食塩 3.4g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 959kcal 蛋白質 31.3g 脂質 23.1g 食塩 2.9g	[A] きつねうどん ごはん [B] 八宝菜 ごはん [共通料理] 豆腐のあんかけ 味噌汁 パイン缶 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 853kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.6g 食塩 8g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 851kcal 蛋白質 35.9g 脂質 11.2g 食塩 3.8g	[A] チキンカレー [B] メンチカツと南瓜コロッケ ごはん [共通料理] スナップえんどうサラダ 味噌汁 もも缶 [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1037kcal 蛋白質 25.9g 脂質 29.1g 食塩 4.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1056kcal 蛋白質 23.6g 脂質 25.5g 食塩 2.9g	牛丼 ツナサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 870kcal 蛋白質 31.1g 脂質 14.7g 食塩 2.5g	
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● B ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● B ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● B ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A B
夕食	[A] サーモンフライ [B] タンドリーチキン [共通料理] 五目豆 ひじきサラダ 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1036kcal 蛋白質 31.4g 脂質 29.7g 食塩 2.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1012kcal 蛋白質 40.3g 脂質 28.6g 食塩 3.5g	[A] 鶏肉のハチミツレモン焼き [B] 豚じゃが [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 1017kcal 蛋白質 42g 脂質 29.7g 食塩 4.3g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 886kcal 蛋白質 34.5g 脂質 12.7g 食塩 3.7g	[A] 鶏肉のから揚げ [B] 鯖の塩焼き [共通料理] 切干大根の煮付け おかか和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1024kcal 蛋白質 37.8g 脂質 30g 食塩 3.6g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 874kcal 蛋白質 32.7g 脂質 19.3g 食塩 3.2g	[A] 豚のみそ焼き [B] チキンソテートマトソース [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 962kcal 蛋白質 34.4g 脂質 27.5g 食塩 2.7g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 951kcal 蛋白質 35.3g 脂質 25g 食塩 2.7g	[A] 豚のチンジャオロース風 [B] 鰆の野菜あんかけ [共通料理] 高野豆腐の卵とじ 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん [A] ｴﾈﾙｷﾞｰ 945kcal 蛋白質 35.6g 脂質 14.8g 食塩 3.9g [B] ｴﾈﾙｷﾞｰ 1000kcal 蛋白質 37.1g 脂質 21g 食塩 3.3g	煮込みハンバーグ 冷奴 かに風味和え 味噌汁 ごはん ｴﾈﾙｷﾞｰ 924kcal 蛋白質 32.1g 脂質 18.4g 食塩 4.9g	
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● B ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● B ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● B ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● B	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A B