



週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付

朝食

昼食

夕食



2023年12月1日(金)

2023年12月2日(土)

2023年12月3日(日)

[A]
ごはん
[B]
食パン
[共通料理]
シューマイ
炒めナムル
ポテトサラダ
味噌汁
ショア
[A]
I材料 - 845kcal 蛋白質 22.3g
脂質 11.3g 食塩 3.5g
[B]
I材料 - 794kcal 蛋白質 25.9g
脂質 23.6g 食塩 5.3g

[A]
ごはん
[B]
食パン
[共通料理]
焼ビーフン
ウィンナー
コールスローサラダ
味噌汁
牛乳
[A]
I材料 - 946kcal 蛋白質 26.3g
脂質 25g 食塩 3.2g
[B]
I材料 - 895kcal 蛋白質 29.9g
脂質 37.3g 食塩 5g

[A]
ごはん
[B]
食パン
[共通料理]
プレーンオムレツ
納豆
中華和え
味噌汁
牛乳
[A]
I材料 - 880kcal 蛋白質 27.8g
脂質 20.2g 食塩 3g
[B]
I材料 - 829kcal 蛋白質 31.4g
脂質 32.5g 食塩 4.8g

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	●	●	●				

[A]
ポークカレー
[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
フルーツカクテル
[A]
I材料 - 922kcal 蛋白質 27.5g
脂質 16.7g 食塩 4.9g
[B]
I材料 - 773kcal 蛋白質 28.8g
脂質 8.2g 食塩 2.4g

チキンピラフ
牛肉コロッケ
キャベたまスープ
みかん缶
[A]
I材料 - 930kcal 蛋白質 23.9g
脂質 21.5g 食塩 5.1g

中華丼
グリーンサラダ
中華スープ
エクレア
[A]
I材料 - 948kcal 蛋白質 27.5g
脂質 12g 食塩 2.4g

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	●	●	●				

[A]
鶏の照り焼き
[B]
あじフライと白身魚フライ
[共通料理]
大豆磯煮
塩こぶ和え
味噌汁
ごはん
[A]
I材料 - 958kcal 蛋白質 37.8g
脂質 25.8g 食塩 3.3g
[B]
I材料 - 1061kcal 蛋白質 34.5g
脂質 29.6g 食塩 3.5g

豚肉と小松菜の中華炒め
里芋のごま風味煮
梅肉和え
味噌汁
ごはん
[A]
I材料 - 828kcal 蛋白質 31.4g
脂質 10.2g 食塩 3.9g

鶏肉と根菜の煮物
ほうれん草の白和え
大豆サラダ
味噌汁
ごはん
[A]
I材料 - 982kcal 蛋白質 32.7g
脂質 24.8g 食塩 3.4g

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	●	●	●				

