



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] 174kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.3g 食塩 3.5g [B] 174kcal 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] 174kcal 蛋白質 26.3g 脂質 25g 食塩 3.2g [B] 174kcal 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] 174kcal 蛋白質 27.8g 脂質 20.2g 食塩 3g [B] 174kcal 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	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	● ● ●
B	● ● ●	B	● ● ●	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] 174kcal 蛋白質 27.5g 脂質 16.7g 食塩 4.9g [B] 174kcal 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] 174kcal 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] 174kcal 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	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	● ● ●
B	● ● ●	B	● ● ●	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] 174kcal 蛋白質 37.8g 脂質 25.8g 食塩 3.3g [B] 174kcal 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] 174kcal 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] 174kcal 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	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	● ● ●
B	● ● ●	B	● ● ●	B	● ● ●



週間献立表 12月



舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年12月4日(月)	2023年12月5日(火)	2023年12月6日(水)	2023年12月7日(木)	2023年12月8日(金)	2023年12月9日(土)	2023年12月10日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 三度豆の炒め煮 温泉卵 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I331* - 862kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.3g 食塩 2.7g [B] I331* - 811kcal 蛋白質 30.5g 脂質 30.6g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット シャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I331* - 950kcal 蛋白質 23.4g 脂質 24.8g 食塩 2.7g [B] I331* - 899kcal 蛋白質 27g 脂質 37.1g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豆腐ハンバーグ 白菜の中華煮 コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I331* - 854kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.7g 食塩 2.5g [B] I331* - 803kcal 蛋白質 27.8g 脂質 27g 食塩 4.3g	[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] I331* - 957kcal 蛋白質 27.3g 脂質 23g 食塩 2.5g [B] I331* - 906kcal 蛋白質 30.9g 脂質 35.3g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 大根のそぼろ煮 鱈の付焼き コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I331* - 780kcal 蛋白質 26.7g 脂質 7.5g 食塩 2.9g [B] I331* - 729kcal 蛋白質 30.3g 脂質 19.8g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ペペロンチーノ 茹で卵 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I331* - 961kcal 蛋白質 27.5g 脂質 27g 食塩 2.7g [B] I331* - 910kcal 蛋白質 31.1g 脂質 39.3g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 五目炒め 納豆 オクラのおかか和え 味噌汁 ショア [A] I331* - 785kcal 蛋白質 26.7g 脂質 9.1g 食塩 2.8g [B] I331* - 734kcal 蛋白質 30.3g 脂質 21.4g 食塩 4.6g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B
昼食	[A] ピビンバ [B] 鱈の塩焼き ごはん [共通料理] しらす和え フルーチェ(オレンジ) 卵スープ [A] I331* - 866kcal 蛋白質 26.3g 脂質 20.8g 食塩 2.9g [B] I331* - 851kcal 蛋白質 31.2g 脂質 19.9g 食塩 2.5g	[A] ピリ辛味噌ラーメン ごはん [B] 鱈の野菜あんかけ ごはん [共通料理] 揚げ餃子 オレンジゼリー 味噌汁 [A] I331* - 927kcal 蛋白質 27.2g 脂質 12.8g 食塩 7.8g [B] I331* - 943kcal 蛋白質 29.9g 脂質 21.7g 食塩 3.4g	[A] 他人丼 [B] 白身魚のコーンマヨ焼 ごはん [共通料理] ミックスサラダ フルーツ杏仁 味噌汁 [A] I331* - 871kcal 蛋白質 27.7g 脂質 18.3g 食塩 2.7g [B] I331* - 871kcal 蛋白質 26.4g 脂質 20.7g 食塩 2g	[A] 肉うどん ごはん [B] さばの竜田揚げ ごはん [共通料理] 菜種和え パイン缶 味噌汁 [A] I331* - 921kcal 蛋白質 27.8g 脂質 14.4g 食塩 8g [B] I331* - 959kcal 蛋白質 32.7g 脂質 27.1g 食塩 3.1g	[A] チキンカレー [B] 豚しゃぶ明太子風味 ごはん [共通料理] スナッフえんどうサラダ 大学芋 コンソメスープ [A] I331* - 1074kcal 蛋白質 24.7g 脂質 42g 食塩 4.5g [B] I331* - 920kcal 蛋白質 27.1g 脂質 33.9g 食塩 2.5g	焼肉丼 ゆかり和え フルーツヨーグルト 味噌汁 I331* - 927kcal 蛋白質 32.7g 脂質 16.3g 食塩 4.7g	麻婆なす丼 なめ茸和え ストロベリーゼリー 味噌汁 I331* - 897kcal 蛋白質 24.5g 脂質 24.1g 食塩 3.4g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B
夕食	[A] タンドリーチキン [B] 豚かつおろしポン酢 [共通料理] ブロッコリーかにあんかけ ひじきサラダ 味噌汁 ごはん [A] I331* - 994kcal 蛋白質 38.3g 脂質 30.7g 食塩 3.5g [B] I331* - 1007kcal 蛋白質 31.4g 脂質 27.9g 食塩 3.8g	[A] 鶏肉のハチミツレモン焼き [B] 豚じゃが [共通料理] 豆腐のみぞれあん 磯和え 味噌汁 ごはん [A] I331* - 947kcal 蛋白質 36.9g 脂質 23.2g 食塩 3.8g [B] I331* - 828kcal 蛋白質 31.5g 脂質 6.6g 食塩 3.2g	[A] 鶏肉のから揚げ [B] 豚豚風煮 [共通料理] 春雨の酢の物 おかか和え 味噌汁 ごはん [A] I331* - 994kcal 蛋白質 35g 脂質 27.9g 食塩 3.7g [B] I331* - 846kcal 蛋白質 29.4g 脂質 7.6g 食塩 3.6g	[A] 豚のチンジャオロース風 [B] チキンソテーマトソース [共通料理] ひじき煮 ごぼうの焙煎ごまサラダ 味噌汁 ごはん [A] I331* - 846kcal 蛋白質 29.3g 脂質 12.4g 食塩 4.1g [B] I331* - 982kcal 蛋白質 34.7g 脂質 26.7g 食塩 3.1g	[A] 煮込みハンバーグ [B] 白身魚フライとIt* クリ-コロッケ [共通料理] 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え 味噌汁 ごはん [A] I331* - 1058kcal 蛋白質 37.4g 脂質 23.2g 食塩 4.7g [B] I331* - 1069kcal 蛋白質 33g 脂質 28.8g 食塩 2.7g	豚肉の味噌炒め 蒸し鶏サラダ かに風味和え 味噌汁 ごはん I331* - 846kcal 蛋白質 33g 脂質 15.4g 食塩 3.7g	豚肉の竜田揚げ 切干大根の煮付け 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん I331* - 1038kcal 蛋白質 33.3g 脂質 30.7g 食塩 2.8g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B

