





週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年1月8日(月)	2024年1月9日(火)	2024年1月10日(水)	2024年1月11日(木)	2024年1月12日(金)	2024年1月13日(土)	2024年1月14日(日)
朝食	 <p>〔 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 〕 I補† - 887kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.3g 食塩 3.2g 〔 B 〕 I補† - 842kcal 蛋白質 31.5g 脂質 31.6g 食塩 5g</p>	<p>〔 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 コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 〔 A 〕 I補† - 985kcal 蛋白質 25.9g 脂質 21.7g 食塩 3.7g 〔 B 〕 I補† - 940kcal 蛋白質 29.5g 脂質 34g 食塩 5.5g</p>	<p>〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 ナポリタンスパグティ スクランブルエッグ 大根と干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I補† - 883kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18g 食塩 2.6g 〔 B 〕 I補† - 838kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.3g 食塩 4.4g</p>	<p>〔 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補† - 828kcal 蛋白質 22g 脂質 11.8g 食塩 3.1g 〔 B 〕 I補† - 783kcal 蛋白質 25.6g 脂質 24.1g 食塩 4.9g</p>	<p>〔 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補† - 945kcal 蛋白質 26.2g 脂質 24.9g 食塩 3g 〔 B 〕 I補† - 900kcal 蛋白質 29.8g 脂質 37.2g 食塩 4.8g</p>	<p>〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 ミートオムレツ 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I補† - 882kcal 蛋白質 25g 脂質 15g 食塩 3.7g 〔 B 〕 I補† - 837kcal 蛋白質 28.6g 脂質 27.3g 食塩 5.5g</p>	
							アレルギー
昼食	 <p>〔 A 〕 カレーうどん 〔 B 〕 白身魚の唐揚 おろしポン酢 〔 共通料理 〕 豆腐のあんかけ プリン 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 1055kcal 蛋白質 37.8g 脂質 21.1g 食塩 5.1g 〔 B 〕 I補† - 891kcal 蛋白質 33.6g 脂質 15.7g 食塩 2.9g</p>	<p>〔 A 〕 豚肉と切干大根ナムル丼 〔 B 〕 鯖の照り煮 ごはん 〔 共通料理 〕 ひじきサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 〔 A 〕 I補† - 856kcal 蛋白質 27.6g 脂質 16.1g 食塩 3.1g 〔 B 〕 I補† - 939kcal 蛋白質 29.1g 脂質 22g 食塩 2.9g</p>	<p>〔 A 〕 醤油ラーメン 〔 B 〕 鶏肉のオイスターソース炒め 〔 共通料理 〕 厚揚げ煮物 プリン 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 936kcal 蛋白質 29.7g 脂質 15.4g 食塩 5.5g 〔 B 〕 I補† - 1008kcal 蛋白質 36.5g 脂質 28.3g 食塩 2.9g</p>	<p>〔 A 〕 ポークカレー 〔 B 〕 白身魚のチーズ焼き ごはん 〔 共通料理 〕 棒々鶏サラダ ヨーグルト 野菜スープ 〔 A 〕 I補† - 982kcal 蛋白質 33.2g 脂質 19.7g 食塩 5.6g 〔 B 〕 I補† - 800kcal 蛋白質 34.8g 脂質 9.7g 食塩 3.2g</p>	<p>チキンピラフ 牛肉コロッケ みかん缶 キャベたまスープ 〔 A 〕 I補† - 958kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23.5g 食塩 5.1g</p>	<p>麻婆丼 グリーンサラダ エクレア 中華スープ 〔 A 〕 I補† - 911kcal 蛋白質 28g 脂質 22.8g 食塩 3.8g</p>	
							アレルギー
夕食	<p>チキンカツ なすの揚げ浸し 中華和え 味噌汁 ごはん I補† - 1081kcal 蛋白質 28.5g 脂質 21.3g 食塩 3.5g</p>	<p>〔 A 〕 豚肉の生姜炒め 〔 B 〕 チキンマリネ 〔 共通料理 〕 小松菜の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 765kcal 蛋白質 29.9g 脂質 8.5g 食塩 2.6g 〔 B 〕 I補† - 1070kcal 蛋白質 34.4g 脂質 38.8g 食塩 3.2g</p>	<p>〔 A 〕 いわしの香味ソース 〔 B 〕 クリームシチュー 〔 共通料理 〕 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の白和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 985kcal 蛋白質 37.7g 脂質 25.6g 食塩 3.5g 〔 B 〕 I補† - 1059kcal 蛋白質 37.8g 脂質 23.6g 食塩 5.2g</p>	<p>〔 A 〕 ポークチャップ風 〔 B 〕 鶏肉と根菜の煮物 〔 共通料理 〕 三度豆サラダ 塩こぶ和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 826kcal 蛋白質 29.4g 脂質 16.7g 食塩 3.7g 〔 B 〕 I補† - 923kcal 蛋白質 28.8g 脂質 22.7g 食塩 3g</p>	<p>〔 A 〕 照焼きハンバーグ 〔 B 〕 鶏の天ぷら 〔 共通料理 〕 ブロッコリーかにあんかけ なめ茸和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I補† - 871kcal 蛋白質 30.8g 脂質 17g 食塩 4.2g 〔 B 〕 I補† - 1082kcal 蛋白質 37g 脂質 37.6g 食塩 2.8g</p>	<p>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 I補† - 842kcal 蛋白質 33.7g 脂質 10.5g 食塩 4g</p>	
							アレルギー



週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年1月15日(月)	2024年1月16日(火)	2024年1月17日(水)	2024年1月18日(木)	2024年1月19日(金)	2024年1月20日(土)	2024年1月21日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 蓮根の金平 温泉卵 大根と干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 893kcal 蛋白質 27.8g 脂質 19.1g 食塩 2.7g [B] I補材 - 848kcal 蛋白質 31.4g 脂質 31.4g 食塩 4.5g	[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 ほうれん草ときのこのサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 987kcal 蛋白質 24.6g 脂質 28.7g 食塩 3.4g [B] I補材 - 942kcal 蛋白質 28.2g 脂質 41g 食塩 5.2g	[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] I補材 - 857kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.2g 食塩 2.5g [B] I補材 - 812kcal 蛋白質 28.1g 脂質 27.5g 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] I補材 - 956kcal 蛋白質 27.4g 脂質 22.7g 食塩 2.3g [B] I補材 - 911kcal 蛋白質 31g 脂質 35g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 大根のそぼろ煮 鯛の付焼き コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I補材 - 773kcal 蛋白質 25.9g 脂質 7g 食塩 2.9g [B] I補材 - 728kcal 蛋白質 29.5g 脂質 19.3g 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 いんげんサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 961kcal 蛋白質 27.5g 脂質 27g 食塩 2.7g [B] I補材 - 916kcal 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] 大根のそぼろ煮 納豆 コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I補材 - 800kcal 蛋白質 25.8g 脂質 9.2g 食塩 2.3g [B] I補材 - 755kcal 蛋白質 29.4g 脂質 21.5g 食塩 4.1g
	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
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
昼食	[A] ビビンバ [B] 鯖の塩焼き ごはん [共通料理] ミックスサラダ フルーツ(オレンジ) 卵スープ [A] I補材 - 927kcal 蛋白質 26.5g 脂質 26.6g 食塩 2.8g [B] I補材 - 863kcal 蛋白質 27.6g 脂質 22.4g 食塩 2.4g	[A] ピリ辛味噌ラーメン [B] 白身魚の野菜あんかけ [共通料理] 揚げ餃子 フルーツ杏仁 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 927kcal 蛋白質 27g 脂質 14.1g 食塩 7.8g [B] I補材 - 921kcal 蛋白質 28.4g 脂質 18.3g 食塩 3.9g	[A] 他人丼 [B] 白身魚のコーンマヨ焼 ごはん [共通料理] 揚げ餃子 しらす和え オレンジゼリー 味噌汁 [A] I補材 - 809kcal 蛋白質 33.4g 脂質 10g 食塩 3.1g [B] I補材 - 827kcal 蛋白質 27.7g 脂質 16.3g 食塩 2.3g	[A] きつねうどん [B] さばの竜田揚げ [共通料理] 菜種和え パイン缶 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 827kcal 蛋白質 22.7g 脂質 8.9g 食塩 8.4g [B] I補材 - 923kcal 蛋白質 30g 脂質 24.7g 食塩 3.3g	[A] チキンカレー [B] 豚しゃぶ明太子風味 ごはん [共通料理] スナップえんどうサラダ 大学芋 コンソメスープ [A] I補材 - 1074kcal 蛋白質 24.7g 脂質 41.9g 食塩 4.3g [B] I補材 - 920kcal 蛋白質 27.1g 脂質 33.8g 食塩 2.3g	焼肉丼 ゆかり和え フルーツヨーグルト 味噌汁 I補材 - 900kcal 蛋白質 28.6g 脂質 16.1g 食塩 4.2g	麻婆なす丼 なめ茸和え ストロベリーゼリー 味噌汁 I補材 - 906kcal 蛋白質 24.8g 脂質 24.1g 食塩 3.5g
	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
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
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] はりはり煮 南瓜サラダ 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 1033kcal 蛋白質 37.2g 脂質 31.5g 食塩 3.4g [B] I補材 - 1065kcal 蛋白質 30.3g 脂質 30.7g 食塩 3.7g	[A] 鶏肉のハチミツレモン焼き [B] 酢豚風煮 [共通料理] 豆腐のみぞれあん 磯和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 947kcal 蛋白質 36.9g 脂質 23.2g 食塩 3.8g [B] I補材 - 860kcal 蛋白質 33.3g 脂質 9.2g 食塩 3.3g	[A] 鶏肉のから揚げ [B] 豚じゃが [共通料理] 春雨の中華和え おかかと干しエビ和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 1014kcal 蛋白質 35.1g 脂質 29.9g 食塩 3.8g [B] I補材 - 871kcal 蛋白質 32g 脂質 7.8g 食塩 3.7g	[A] 青椒肉絲 [B] チキンソテートマトソース [共通料理] ひじき煮 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 993kcal 蛋白質 32g 脂質 24.8g 食塩 3.8g [B] I補材 - 1045kcal 蛋白質 37.6g 脂質 31g 食塩 2.8g	[A] 煮込みハンバーグ [B] 白身魚フライとEビ`クリームコロッケ [共通料理] 筍炒め煮 ごま酢和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 984kcal 蛋白質 31.4g 脂質 19.4g 食塩 4.5g [B] I補材 - 1007kcal 蛋白質 25.7g 脂質 27.4g 食塩 2.5g	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 I補材 - 868kcal 蛋白質 35.9g 脂質 16.5g 食塩 3.6g	豚肉の竜田揚げ きんぴらごぼう カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん I補材 - 1016kcal 蛋白質 33.4g 脂質 33g 食塩 2.5g
	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
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵



週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年1月22日(月)	2024年1月23日(火)	2024年1月24日(水)	2024年1月25日(木)	2024年1月26日(金)	2024年1月27日(土)	2024年1月28日(日)	
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー ナポリタンスパゲティ 大根と干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 910kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23.2g 食塩 2.7g [B] I総計 - 865kcal 蛋白質 28.3g 脂質 35.5g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チャプチェ オムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 903kcal 蛋白質 25g 脂質 17.9g 食塩 2.7g [B] I総計 - 858kcal 蛋白質 28.6g 脂質 30.2g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートボールケチャップ煮 目玉焼き コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I総計 - 867kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.6g 食塩 2.6g [B] I総計 - 822kcal 蛋白質 25.4g 脂質 27.9g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 切干大根の煮付け コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 869kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.1g 食塩 2.5g [B] I総計 - 824kcal 蛋白質 32.1g 脂質 30.4g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば イカリングフライ 海藻サラダ 味噌汁 ショア [A] I総計 - 851kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.4g 食塩 3.1g [B] I総計 - 806kcal 蛋白質 27.2g 脂質 21.7g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 五目炒め 茹で卵 オクラのおかか和え 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 865kcal 蛋白質 30.4g 脂質 18.8g 食塩 2.8g [B] I総計 - 820kcal 蛋白質 34g 脂質 31.1g 食塩 4.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 卵焼き 納豆 のり干しえび和え 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 823kcal 蛋白質 27.8g 脂質 15.7g 食塩 2.4g [B] I総計 - 778kcal 蛋白質 31.4g 脂質 28g 食塩 4.2g	
	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	アレルギー
昼食	[A] 木の葉丼 [B] たらの香味ソース ごはん [共通料理] 茄子とオクラのさっぱり和え シュークリーム 味噌汁	[A] ちくわ天うどん [B] 白身魚のホワイトソース [共通料理] 大根の煮物 フルーチェ(メロン) 味噌汁 ごはん	[A] 鶏ごぼう丼 [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め ごはん [共通料理] 錦糸和え オレンジゼリー 味噌汁	[A] 塩ラーメン [B] 白身魚のマヨネーズ焼き [共通料理] ちくわ卵とじ フルーツ白玉 味噌汁 ごはん	[A] 牛すじカレー [B] さわらの竜田揚げ ごはん [共通料理] ツナサラダ ココアワッフル 味噌汁	シーフードピラフ 焼売 大学芋 キャベたまスープ	味噌そばろ丼 はりはりサラダ 青りんごゼリー 味噌汁	
	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	
夕食	[A] プルコギ風 [B] 肉じゃがコロッケと串カツ [共通料理] もやしとニラのナムル グリーンサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 811kcal 蛋白質 31.9g 脂質 11.2g 食塩 3.6g [B] I総計 - 886kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.4g 食塩 2.6g	[A] ダッカルビ [B] あじのカレー風味唐揚げ [共通料理] 里芋のそぼろ煮 しらす和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 993kcal 蛋白質 40.8g 脂質 24g 食塩 3.9g [B] I総計 - 880kcal 蛋白質 33.7g 脂質 16.9g 食塩 3.1g	[A] バーベキューチキン [B] 豚肉きのご焼き [共通料理] 炒り豆腐 ポテトサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1114kcal 蛋白質 39.9g 脂質 34.9g 食塩 3.5g [B] I総計 - 1115kcal 蛋白質 40.4g 脂質 37.3g 食塩 3.5g	[A] 鶏の和風おろしソース [B] ハッシュドポーク [共通料理] ごま和え 春雨の酢の物 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1039kcal 蛋白質 35.3g 脂質 30g 食塩 4.8g [B] I総計 - 971kcal 蛋白質 32.7g 脂質 15.5g 食塩 6g	[A] ヒレカツ [B] 鶏のさっぱり煮 [共通料理] 大豆磯煮 中華和え 卵スープ ごはん [A] I総計 - 979kcal 蛋白質 29.6g 脂質 25.9g 食塩 3.9g [B] I総計 - 958kcal 蛋白質 34.2g 脂質 25.8g 食塩 3.1g	メンチカツと南瓜コロッケ 湯豆腐 からし和え 味噌汁 ごはん I総計 - 1045kcal 蛋白質 26.9g 脂質 30.6g 食塩 3.3g	回鍋肉 マカロニサラダ うの花炒り煮 味噌汁 ごはん I総計 - 987kcal 蛋白質 33.9g 脂質 22.9g 食塩 4.5g	
	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	



週間献立表



日付	2024年1月29日(月)	2024年1月30日(火)	2024年1月31日(水)	
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 筑前煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1食分 - 903kcal 蛋白質 30.5g 脂質 20.5g 食塩 3.1g [B] 1食分 - 858kcal 蛋白質 34.1g 脂質 32.8g 食塩 4.9g	[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 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1食分 - 898kcal 蛋白質 24.5g 脂質 22.9g 食塩 2.8g [B] 1食分 - 853kcal 蛋白質 28.1g 脂質 35.2g 食塩 4.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット じゃが芋のソテー コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 1食分 - 948kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.7g 食塩 2.3g [B] 1食分 - 903kcal 蛋白質 25.1g 脂質 35g 食塩 4.1g	
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
	A	A	A	
	B	B	B	
昼食	[A] ミートソーススパゲティ [B] 白身魚のピカタ [共通料理] 大豆サラダ もも缶 コンソメスープ ごはん [A] 1食分 - 1016kcal 蛋白質 29.7g 脂質 24g 食塩 3g [B] 1食分 - 863kcal 蛋白質 31.3g 脂質 16.2g 食塩 2.2g	[A] 豚骨ラーメン [B] 白身魚のカレーマヨ焼 [共通料理] 春巻き ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん [A] 1食分 - 959kcal 蛋白質 24.9g 脂質 17.3g 食塩 5.6g [B] 1食分 - 923kcal 蛋白質 26.3g 脂質 23.1g 食塩 3.5g	[A] 豚すき丼 [B] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん [共通料理] ツナ和え ワッフル 味噌汁 [A] 1食分 - 836kcal 蛋白質 31.2g 脂質 9.9g 食塩 4.6g [B] 1食分 - 1031kcal 蛋白質 32.3g 脂質 30.3g 食塩 2.7g	
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
	A	A	A	
	B	B	B	
夕食	[A] 鶏肉のごまだれ焼き [B] イカのチリソース [共通料理] ツナじゃが ポン酢あえ 味噌汁 ごはん [A] 1食分 - 971kcal 蛋白質 40.6g 脂質 22.5g 食塩 3.3g [B] 1食分 - 910kcal 蛋白質 35.2g 脂質 7.4g 食塩 4.1g	[A] サミース・フライとアジフライ [B] 豚キムチ [共通料理] がんもの含め煮 ごま干しえび和え 野菜スープ ごはん [A] 1食分 - 1071kcal 蛋白質 31.5g 脂質 34.6g 食塩 4g [B] 1食分 - 862kcal 蛋白質 34.4g 脂質 15.7g 食塩 4.7g	[A] 豚しゃぶ胡麻だれ [B] ポトフ [共通料理] 春雨サラダ 塩こぶ和え 味噌汁 ごはん [A] 1食分 - 902kcal 蛋白質 29g 脂質 21g 食塩 2.4g [B] 1食分 - 973kcal 蛋白質 27.7g 脂質 25.5g 食塩 4.3g	
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
	A	A	A	
	B	B	B	

