

週間献立表 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年6月5日(月)	2023年6月6日(火)	2023年6月7日(水)	2023年6月8日(木)	2023年6月9日(金)	2023年6月10日(土)	2023年6月11日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 春巻き 茹で卵 白菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 988kcal 蛋白質 26.1g 脂質 30.4g 食塩 2.7g [B] I補† - 962kcal 蛋白質 32.1g 脂質 42.7g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ メンチカツ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 931kcal 蛋白質 26.3g 脂質 18.3g 食塩 2.6g [B] I補† - 905kcal 蛋白質 32.3g 脂質 30.6g 食塩 4.4g	[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 コールスローサラダ 味噌汁 コーヒ-牛乳 [A] I補† - 905kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.9g 食塩 2.8g [B] I補† - 888kcal 蛋白質 30.5g 脂質 36.7g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 牛肉とごぼうの炒め煮 コロッケ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 951kcal 蛋白質 24.7g 脂質 21.2g 食塩 2.3g [B] I補† - 842kcal 蛋白質 27.6g 脂質 32g 食塩 3.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豚じゃが 納豆 海藻サラダ 味噌汁 ショア [A] I補† - 840kcal 蛋白質 28.1g 脂質 6.8g 食塩 3.1g [B] I補† - 758kcal 蛋白質 32g 脂質 18.1g 食塩 4.6g	[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] I補† - 910kcal 蛋白質 29.6g 脂質 19.3g 食塩 3.4g [B] I補† - 828kcal 蛋白質 33.5g 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] I補† - 980kcal 蛋白質 30.1g 脂質 30.5g 食塩 3g [B] I補† - 871kcal 蛋白質 33g 脂質 41.3g 食塩 4.4g
	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
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
昼食	[A] 鶏ごぼう丼 [B] コロッケとウインナー ごはん [共通料理] 大豆サラダ オレンジゼリー 味噌汁 [A] I補† - 930kcal 蛋白質 28.1g 脂質 21.2g 食塩 4.1g [B] I補† - 964kcal 蛋白質 22.1g 脂質 26.3g 食塩 2.8g	[A] 醤油ラーメン [B] さばの竜田揚げ [共通料理] からし和え パイン缶 味噌汁 ごはん [A] I補† - 834kcal 蛋白質 26.7g 脂質 7.2g 食塩 5.8g [B] I補† - 739kcal 蛋白質 26.5g 脂質 23.2g 食塩 2.9g	[A] 他人丼 [B] 白身魚のカレームニエル ごはん [共通料理] 南瓜サラダ 青りんごゼリー コンソメスープ [A] I補† - 986kcal 蛋白質 31.3g 脂質 25.5g 食塩 3.1g [B] I補† - 743kcal 蛋白質 24g 脂質 21g 食塩 2.7g	[A] とろろうどん(温) [B] 鶏肉のハチミツレモン焼き [共通料理] はりはり煮 ワッフル 味噌汁 ごはん [A] I補† - 827kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.4g 食塩 7g [B] I補† - 817kcal 蛋白質 31.3g 脂質 24.2g 食塩 2.9g	[A] キーマカレー [B] 白身魚の梅肉ソース ごはん [共通料理] サラダ フルーツ白玉 野菜スープ [A] I補† - 1011kcal 蛋白質 27.9g 脂質 25.6g 食塩 4.4g [B] I補† - 621kcal 蛋白質 24.5g 脂質 6.4g 食塩 3.4g	すき焼き丼 ゆかり和え みかん缶 味噌汁 [A] I補† - 822kcal 蛋白質 27g 脂質 13.4g 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 [A] I補† - 984kcal 蛋白質 29.6g 脂質 19g 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
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
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-サラダ 味噌汁 ごはん [A] I補† - 1022kcal 蛋白質 31.7g 脂質 25g 食塩 3.2g [B] I補† - 889kcal 蛋白質 36.6g 脂質 17.9g 食塩 2.9g	[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 マセドアンサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補† - 982kcal 蛋白質 30.2g 脂質 24.3g 食塩 4.3g [B] I補† - 972kcal 蛋白質 29.8g 脂質 16.5g 食塩 3.9g	[A] ミックスフライ [B] さわらの照焼き [共通料理] 豆腐のみぞれあん 中華和え 味噌汁 ごはん [A] I補† - 926kcal 蛋白質 26.3g 脂質 20.3g 食塩 3.8g [B] I補† - 867kcal 蛋白質 33.9g 脂質 17.7g 食塩 3.2g	[A] 回鍋肉 [B] かれいのホワイトソース [共通料理] 卵豆腐 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補† - 950kcal 蛋白質 34.7g 脂質 20.3g 食塩 5g [B] I補† - 867kcal 蛋白質 33g 脂質 15.7g 食塩 3.9g	[A] あじフライ [B] 鶏肉と根菜の煮物 [共通料理] 塩こぶ和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん [A] I補† - 975kcal 蛋白質 25.9g 脂質 28.6g 食塩 3.1g [B] I補† - 894kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.9g 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 [A] I補† - 837kcal 蛋白質 36.2g 脂質 11.4g 食塩 4.1g	鶏の照り焼き 五目豆 ボン酢和え 味噌汁 ごはん [A] I補† - 962kcal 蛋白質 38.5g 脂質 25g 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
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳

週間献立表 6月

日付	2023年6月12日(月)	2023年6月13日(火)	2023年6月14日(水)	2023年6月15日(木)	2023年6月16日(金)	2023年6月17日(土)	2023年6月18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 コンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 839kcal 蛋白質 26.7g 脂質 16.2g 食塩 2g [B] I補† - 730kcal 蛋白質 29.6g 脂質 27g 食塩 3.4g	[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] I補† - 902kcal 蛋白質 24.1g 脂質 20.4g 食塩 2.7g [B] I補† - 793kcal 蛋白質 27g 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] I補† - 910kcal 蛋白質 25.8g 脂質 17.1g 食塩 2.4g [B] I補† - 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] I補† - 875kcal 蛋白質 24.5g 脂質 17.8g 食塩 2.5g [B] I補† - 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] 豆腐のあっさり煮 揚げ餃子 ほうれん草ときのこのサラダ 味噌汁 ショア [A] I補† - 841kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13g 食塩 3.1g [B] I補† - 815kcal 蛋白質 30.9g 脂質 25.3g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 春巻き 納豆 白菜の中華煮 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 964kcal 蛋白質 27.4g 脂質 25.3g 食塩 3.5g [B] I補† - 855kcal 蛋白質 30.3g 脂質 36.1g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ペペロンチーノ 白身魚フライ アロヨリとコーンの胡麻和え 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 942kcal 蛋白質 27.8g 脂質 19.5g 食塩 2.7g [B] I補† - 833kcal 蛋白質 30.7g 脂質 30.3g 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
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
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 ブルーチエ(いちご) 卵スープ [A] I補† - 899kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.1g 食塩 5.2g [B] I補† - 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] I補† - 837kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.5g 食塩 7.4g [B] I補† - 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] I補† - 856kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.1g 食塩 3g [B] I補† - 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] スナッペンとうサラダ ワッフル 味噌汁 ごはん [A] I補† - 983kcal 蛋白質 32g 脂質 25.1g 食塩 3.3g [B] I補† - 908kcal 蛋白質 33.2g 脂質 17.4g 食塩 3.2g	[A] 肉うどん [B] 鯖の塩焼き [共通料理] フロックリーかにあんかけ パイン缶 味噌汁 ごはん [A] I補† - 892kcal 蛋白質 27g 脂質 11.1g 食塩 7.9g [B] I補† - 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 [A] I補† - 853kcal 蛋白質 28.4g 脂質 13.3g 食塩 3.2g	肉じゃがコロッケ 茄子とオクラのさっぱり和え フルーツカクテル 味噌汁 ごはん [A] I補† - 876kcal 蛋白質 17.3g 脂質 18.6g 食塩 2.3g
	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
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
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] I補† - 1049kcal 蛋白質 36.7g 脂質 30.6g 食塩 2.6g [B] I補† - 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] I補† - 946kcal 蛋白質 35.4g 脂質 24.7g 食塩 4.2g [B] I補† - 1053kcal 蛋白質 38.1g 脂質 32.2g 食塩 3.6g	[A] 肉豆腐 [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] I補† - 953kcal 蛋白質 36.1g 脂質 19.8g 食塩 3g [B] I補† - 867kcal 蛋白質 29.4g 脂質 17.2g 食塩 3.4g	[A] チキン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] I補† - 964kcal 蛋白質 36g 脂質 25.1g 食塩 2.8g [B] I補† - 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 いんげんの白和え 味噌汁 ごはん [A] I補† - 1047kcal 蛋白質 37.5g 脂質 31.5g 食塩 3.2g [B] I補† - 867kcal 蛋白質 30.9g 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 [A] I補† - 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 [A] I補† - 984kcal 蛋白質 35g 脂質 28g 食塩 2.7g
	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
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳

週間献立表 6月

日付	2023年6月19日(月)	2023年6月20日(火)	2023年6月21日(水)	2023年6月22日(木)	2023年6月23日(金)	2023年6月24日(土)	2023年6月25日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウインナー じゃが芋のソテー コンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 921kcal 蛋白質 24.7g 脂質 24.9g 食塩 2.5g [B] I補† - 812kcal 蛋白質 27.6g 脂質 35.7g 食塩 3.9g	[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] I補† - 932kcal 蛋白質 27.5g 脂質 20.8g 食塩 3g [B] I補† - 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 麻婆豆腐 卵焼き 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 882kcal 蛋白質 28.6g 脂質 15.5g 食塩 3g [B] I補† - 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] I補† - 851kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.7g 食塩 2.4g [B] I補† - 742kcal 蛋白質 29.8g 脂質 29.5g 食塩 3.8g	[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 ショア [A] I補† - 873kcal 蛋白質 25.8g 脂質 10.5g 食塩 3g [B] I補† - 764kcal 蛋白質 28.7g 脂質 21.3g 食塩 4.4g	[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] I補† - 981kcal 蛋白質 26.9g 脂質 26.8g 食塩 3g [B] I補† - 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] きんぴらごぼう 納豆 オクラのおかか和え 味噌汁 牛乳 [A] I補† - 840kcal 蛋白質 26.3g 脂質 15g 食塩 3.2g [B] I補† - 731kcal 蛋白質 29.2g 脂質 25.8g 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
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
昼食	[A] 木の葉丼 [B] 豚肉きのご焼き ごはん [共通料理] 甘酢和え フルーチェ(オレンジ) 味噌汁 [A] I補† - 861kcal 蛋白質 27.6g 脂質 15.5g 食塩 4.8g [B] I補† - 791kcal 蛋白質 31.3g 脂質 25.8g 食塩 3.9g	[A] 牛すじカレー [B] たらの香味ソース ごはん [共通料理] カリフラワーサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] I補† - 986kcal 蛋白質 24.8g 脂質 24.7g 食塩 4.4g [B] I補† - 801kcal 蛋白質 27.7g 脂質 11.5g 食塩 2.2g	[A] ちくわ天うどん [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] I補† - 886kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10g 食塩 8.2g [B] I補† - 757kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15g 食塩 4.2g	[A] 塩ラーメン [B] ヒレカツ [共通料理] グリーンサラダ オレンジゼリー 味噌汁 ごはん [A] I補† - 818kcal 蛋白質 26.6g 脂質 6.6g 食塩 4.9g [B] I補† - 737kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17g 食塩 2.6g	[A] 焼肉丼 [B] 白身魚フライ ごはん [共通料理] 中華和え プリン 味噌汁 [A] I補† - 906kcal 蛋白質 25.9g 脂質 16.4g 食塩 4.8g [B] I補† - 932kcal 蛋白質 22g 脂質 21.3g 食塩 2.6g	鶏肉の唐揚げソース 小松菜の煮浸し パイン缶 味噌汁 ごはん [A] I補† - 1032kcal 蛋白質 33.6g 脂質 28.5g 食塩 3.1g	中華丼 ツナサラダ ヨーグルト(ぶどう) [A] I補† - 924kcal 蛋白質 30.4g 脂質 7.6g 食塩 1.5g
	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
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
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] I補† - 1069kcal 蛋白質 36.1g 脂質 41.8g 食塩 3.1g [B] I補† - 964kcal 蛋白質 34g 脂質 30.6g 食塩 3.3g	[A] ハッシュドポーク [B] あじの唐揚げ [共通料理] もやしとニラのナムル マカロニサラダ わかめスープ ごはん [A] I補† - 1014kcal 蛋白質 33.2g 脂質 20.8g 食塩 5.7g [B] I補† - 956kcal 蛋白質 31.6g 脂質 27g 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] ごま和え かぼちゃサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補† - 1077kcal 蛋白質 34.8g 脂質 34.9g 食塩 3.4g [B] I補† - 880kcal 蛋白質 29.8g 脂質 15.3g 食塩 4.5g	[A] 豚肉の味噌炒め [B] かれのマヨネーズ焼き [共通料理] 焼売 錦糸和え 中華スープ ごはん [A] I補† - 928kcal 蛋白質 34.9g 脂質 19.3g 食塩 4.6g [B] I補† - 864kcal 蛋白質 33.1g 脂質 18.5g 食塩 2.7g	[A] ダッカルビ [B] さばの煮付け [共通料理] 筍炒め煮 ちりめんおろし 卵スープ ごはん [A] I補† - 929kcal 蛋白質 36.5g 脂質 23.4g 食塩 3.5g [B] I補† - 875kcal 蛋白質 32.8g 脂質 18.3g 食塩 3g	アジフライ 炒り豆腐 春雨の梅肉和え 味噌汁 ごはん [A] I補† - 1034kcal 蛋白質 31.4g 脂質 26.8g 食塩 3.5g	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 [A] I補† - 1033kcal 蛋白質 33.7g 脂質 27.6g 食塩 3.1g
	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
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳

