



週間献立表 8月



舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年7月31日(月)	2023年8月1日(火)	2023年8月2日(水)	2023年8月3日(木)	2023年8月4日(金)	2023年8月5日(土)	2023年8月6日(日)																																																																																																																																																					
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパグティ 茹で卵 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 907kcal 蛋白質 28g 脂質 17.7g 食塩 2.2g [B] I栄養 - 777kcal 蛋白質 29g 脂質 28.5g 食塩 3.6g	[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 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 887kcal 蛋白質 25g 脂質 20.5g 食塩 2.6g [B] I栄養 - 757kcal 蛋白質 26g 脂質 31.3g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット 温泉卵 コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I栄養 - 895kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.3g 食塩 2.9g [B] I栄養 - 765kcal 蛋白質 28.3g 脂質 30.1g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ペペロンチーノ 白身フライ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 904kcal 蛋白質 25.1g 脂質 20g 食塩 3.2g [B] I栄養 - 774kcal 蛋白質 26.1g 脂質 30.8g 食塩 4.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 あじの照焼 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I栄養 - 890kcal 蛋白質 33.4g 脂質 18.5g 食塩 2.8g [B] I栄養 - 760kcal 蛋白質 34.4g 脂質 29.3g 食塩 4.2g																																																																																																																																																							
	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
昼食	[A] チキンカレー [B] さばの照焼き ごはん [共通料理] ゆかり和え 青りんごゼリー 味噌汁 [A] I栄養 - 932kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.6g 食塩 4.7g [B] I栄養 - 860kcal 蛋白質 28.6g 脂質 17.5g 食塩 2.6g	[A] 厚揚げそぼろ丼 [B] 加-30ツクと牛肉30ツク ごはん [共通料理] 錦糸和え フルーツ杏仁 味噌汁 [A] I栄養 - 883kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.7g 食塩 3.8g [B] I栄養 - 924kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.3g 食塩 1.9g	[A] 豚骨ラーメン [B] かれのい野菜あんかけ [共通料理] おおか和え ワッフル 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 875kcal 蛋白質 28.5g 脂質 9.7g 食塩 5.4g [B] I栄養 - 649kcal 蛋白質 29.1g 脂質 9.4g 食塩 3.2g	ハンバーグ デミソース 切干大根の煮付け ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん I栄養 - 904kcal 蛋白質 28.5g 脂質 15.8g 食塩 3.5g	 夏休み																																																																																																																																																							
	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A			●							B			●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●																																						
アレルギー																																																																																																																																																												
A			●																																																																																																																																																									
B			●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
夕食	[A] 豚肉の生姜炒め [B] サーモンフライ [共通料理] 南瓜の煮物 ボン酢あえ 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 824kcal 蛋白質 31.7g 脂質 8.8g 食塩 2.9g [B] I栄養 - 1014kcal 蛋白質 28.7g 脂質 25.9g 食塩 2.7g	[A] クリームシチュー [B] さわらの竜田揚げ [共通料理] 磯和え れんこんサラダ わかめスープ ごはん [A] I栄養 - 925kcal 蛋白質 27.8g 脂質 17.7g 食塩 4.5g [B] I栄養 - 857kcal 蛋白質 29g 脂質 19.5g 食塩 3.2g	[A] 蒸し鶏 [B] 麻婆豆腐 [共通料理] 春巻き しらす和え 味噌汁 ごはん [A] I栄養 - 1010kcal 蛋白質 35.6g 脂質 29.7g 食塩 5.7g [B] I栄養 - 1035kcal 蛋白質 33.1g 脂質 31.6g 食塩 5.4g	鶏肉のごまだれ焼き 塩ごぶ和え 三度豆サラダ ごはん 味噌汁 I栄養 - 970kcal 蛋白質 35g 脂質 29.5g 食塩 3.1g																																																																																																																																																								
	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td></td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td></td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A			●							B	●		●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>アレルギー</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	アレルギー										A	●	●	●							B	●	●	●																																						
アレルギー																																																																																																																																																												
A			●																																																																																																																																																									
B	●		●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									
アレルギー																																																																																																																																																												
A	●	●	●																																																																																																																																																									
B	●	●	●																																																																																																																																																									