



週間献立表 10月

舞鶴工業高等専門学校

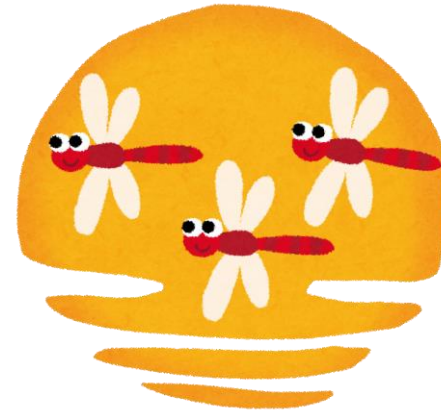
2023年10月1日(日)

日付

朝食

昼食

夕食



[A]
ごはん
[B]
食パン
[共通料理]
筑前煮
納豆
オクラのおかか和え
味噌汁
牛乳
[A]
材料 - 882kcal 蛋白質 29.3g
脂質 17.9g 食塩 3.6g
[B]
材料 - 831kcal 蛋白質 32.9g
脂質 30.2g 食塩 5.4g

アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A		●	●				
B		●	●				

木の葉丼
なめ茸和え
ストロベリーゼリー
味噌汁

材料 - 816kcal 蛋白質 25.8g
脂質 12.7g 食塩 4g

アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●		●				

チキンチャップ
じゃが芋の粒マスタード和え
ごま酢和え
コンソメスープ
ごはん

材料 - 1052kcal 蛋白質 34.3g
脂質 28.5g 食塩 3.6g

アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
A	●	●	●				



週間献立表 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年10月2日(月)	2023年10月3日(火)	2023年10月4日(水)	2023年10月5日(木)	2023年10月6日(金)	2023年10月7日(土)	2023年10月8日(日)																																																																																																																																																																																																																		
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウインナー ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I111* - 959kcal 蛋白質 26.8g 脂質 24.5g 食塩 2.8g [B] I111* - 908kcal 蛋白質 30.4g 脂質 36.8g 食塩 4.6g	[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] I111* - 938kcal 蛋白質 28g 脂質 21.3g 食塩 3g [B] I111* - 887kcal 蛋白質 31.6g 脂質 33.6g 食塩 4.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートボールケチャップ煮 鯖の塩焼 卵焼き からし和え 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I111* - 907kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.8g 食塩 3.1g [B] I111* - 856kcal 蛋白質 27.1g 脂質 31.1g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 卵焼き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I111* - 861kcal 蛋白質 30.1g 脂質 19.7g 食塩 2.2g [B] I111* - 810kcal 蛋白質 33.7g 脂質 32g 食塩 4g	[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] I111* - 861kcal 蛋白質 25.1g 脂質 10.2g 食塩 3.1g [B] I111* - 810kcal 蛋白質 28.7g 脂質 22.5g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ハンバーグ ほうれん草のソテー スパゲティ-サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I111* - 988kcal 蛋白質 28.2g 脂質 26g 食塩 3.3g [B] I111* - 937kcal 蛋白質 31.8g 脂質 38.3g 食塩 5.1g	[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] I111* - 834kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.9g 食塩 3.2g [B] I111* - 783kcal 蛋白質 29.2g 脂質 27.2g 食塩 5g																																																																																																																																																																																																																		
	<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	●	●	●	●						<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	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
アレルギー																																																																																																																																																																																																																									
A	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
B	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
アレルギー																																																																																																																																																																																																																									
A	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
B	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
昼食	[A] ピピンバ [B] 豚しゃぶ明太子風味 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 わかめスープ [A] I111* - 903kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.9g 食塩 2.4g [B] I111* - 860kcal 蛋白質 28.2g 脂質 21.8g 食塩 2.4g	[A] ちくわ磯天うどん(冷) [B] かれいのホワイトソース [共通料理] コンサラダ フルーチェ(メロン) 味噌汁 ごはん [A] I111* - 880kcal 蛋白質 24.1g 脂質 8.1g 食塩 7.8g [B] I111* - 774kcal 蛋白質 29.6g 脂質 8.8g 食塩 2.9g	[A] 豚の生姜炒め丼 [B] たらの香味ソース [共通料理] 中華和え オレンジゼリー 味噌汁 [A] I111* - 850kcal 蛋白質 30.8g 脂質 8.8g 食塩 3.2g [B] I111* - 842kcal 蛋白質 27.2g 脂質 13.5g 食塩 2.7g	[A] 塩ラーメン [B] あじの唐揚げ [共通料理] 大根の煮物 フルーツ白玉 味噌汁 ごはん [A] I111* - 896kcal 蛋白質 27.4g 脂質 8.2g 食塩 5.4g [B] I111* - 951kcal 蛋白質 31.2g 脂質 21.2g 食塩 2.3g	[A] 牛すじカレー [B] 白身魚フライとカニクリームコロッケ ごはん [共通料理] ツナサラダ ココアワッフル 味噌汁 [A] I111* - 1039kcal 蛋白質 27.7g 脂質 28.1g 食塩 4.4g [B] I111* - 931kcal 蛋白質 25.1g 脂質 21.6g 食塩 2.2g	焼肉丼 春雨の酢の物 もも缶 味噌汁 I111* - 895kcal 蛋白質 26g 脂質 14.1g 食塩 5g	味噌そばろ丼 かぼちゃサラダ エクレア キャベたまスープ I111* - 973kcal 蛋白質 27.2g 脂質 25.6g 食塩 3.5g																																																																																																																																																																																																																		
	<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	●	●	●	●						<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	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
アレルギー																																																																																																																																																																																																																									
A	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
B	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
アレルギー																																																																																																																																																																																																																									
A	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
B	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
夕食	[A] 肉じゃがコロッケと串カツ [B] 鯖の味噌煮 [共通料理] うの花炒り煮 グリーンサラダ 味噌汁 ごはん [A] I111* - 889kcal 蛋白質 20.2g 脂質 20.3g 食塩 2.9g [B] I111* - 922kcal 蛋白質 33.2g 脂質 20.6g 食塩 3.4g	[A] 豚肉きのご焼き [B] 鶏の南蛮漬け [共通料理] 里芋のそぼろ煮 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] I111* - 1024kcal 蛋白質 40g 脂質 28g 食塩 4g [B] I111* - 1075kcal 蛋白質 39.5g 脂質 31.5g 食塩 3.6g	[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 菜種アンサラダ 味噌汁 ごはん [A] I111* - 1090kcal 蛋白質 35.9g 脂質 36.3g 食塩 3.6g [B] I111* - 893kcal 蛋白質 30.9g 脂質 16.7g 食塩 4.7g	[A] ヒレカツ [B] 蒸し鶏のチリソース [共通料理] もやしとニラのナムル マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] I111* - 1009kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.6g 食塩 3.7g [B] I111* - 1028kcal 蛋白質 36.5g 脂質 27.3g 食塩 3.8g	[A] 豚肉と蓮根の甘辛炒め [B] 鶏肉のごまだれ焼き [共通料理] 筍炒め煮 錦糸和え 卵スープ ごはん [A] I111* - 792kcal 蛋白質 30g 脂質 9.4g 食塩 3.4g [B] I111* - 924kcal 蛋白質 34.8g 脂質 24.8g 食塩 3g	ダッカルビ 焼売 コールスローサラダ ごはん 味噌汁 I111* - 979kcal 蛋白質 38.2g 脂質 25.2g 食塩 3.7g	チキンチャップ ツナじゃが はりはりサラダ コンソメスープ ごはん I111* - 1024kcal 蛋白質 39.3g 脂質 22.2g 食塩 3.3g																																																																																																																																																																																																																		
	<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	●	●	●	●						<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	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
アレルギー																																																																																																																																																																																																																									
A	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
B	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
アレルギー																																																																																																																																																																																																																									
A	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					
B	●	●	●	●																																																																																																																																																																																																																					



週間献立表 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2023年10月16日(月)	2023年10月17日(火)	2023年10月18日(水)	2023年10月19日(木)	2023年10月20日(金)	2023年10月21日(土)	2023年10月22日(日)	
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ペペロンチーノ 温泉卵 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I134* - 908kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20g 食塩 2.9g [B] I134* - 857kcal 蛋白質 30.8g 脂質 32.3g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] カレー風味炒め かぼちゃコロッケ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I134* - 914kcal 蛋白質 23.5g 脂質 21.2g 食塩 2.1g [B] I134* - 863kcal 蛋白質 27.1g 脂質 33.5g 食塩 3.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 三度豆の炒め煮 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I134* - 830kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.7g 食塩 2.9g [B] I134* - 779kcal 蛋白質 26.8g 脂質 25g 食塩 4.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー ニラ卵炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I134* - 939kcal 蛋白質 30.1g 脂質 28.5g 食塩 2.8g [B] I134* - 888kcal 蛋白質 33.7g 脂質 40.8g 食塩 4.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 茄子のそぼろあん 卵焼き コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I134* - 828kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.1g 食塩 2.1g [B] I134* - 777kcal 蛋白質 26.3g 脂質 25.4g 食塩 3.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鶏肉とごぼうの炒め煮 カレーコロッケ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I134* - 979kcal 蛋白質 27.3g 脂質 22.9g 食塩 2.4g [B] I134* - 928kcal 蛋白質 30.9g 脂質 35.2g 食塩 4.2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば イカリングフライ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I134* - 890kcal 蛋白質 25.4g 脂質 16.9g 食塩 2.8g [B] I134* - 839kcal 蛋白質 29g 脂質 29.2g 食塩 4.6g	
	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	アレルギー A B	アレルギー A B
	昼食	[A] 厚揚げそぼろ丼 [B] 白身魚の梅肉ソース ごはん [共通料理] ごま和え フルーツエ(ぶどう) 味噌汁 [A] I134* - 898kcal 蛋白質 28g 脂質 19.4g 食塩 4.5g [B] I134* - 767kcal 蛋白質 27.9g 脂質 7.9g 食塩 3.7g	[A] 味噌ラーメン [B] あじのカレー風味唐揚げ [共通料理] さっぱり水餃子 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] I134* - 884kcal 蛋白質 27.2g 脂質 8.1g 食塩 5.9g [B] I134* - 877kcal 蛋白質 30.6g 脂質 15.2g 食塩 2.5g	[A] 鶏ごぼう丼 [B] 白身魚の南蛮漬け [共通料理] ツナサラダ フルーツカクテル 味噌汁 [A] I134* - 917kcal 蛋白質 26.3g 脂質 20.3g 食塩 3.8g [B] I134* - 832kcal 蛋白質 28.3g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	[A] 肉うどん [B] 鯖の照り煮 ごはん からし和え ココアワッフル 味噌汁 ごはん [A] I134* - 917kcal 蛋白質 26.6g 脂質 14.1g 食塩 7.3g [B] I134* - 923kcal 蛋白質 32.2g 脂質 18.8g 食塩 2.3g	[A] シーフードカレー [B] 白身魚のマヨネーズ焼き ごはん [共通料理] ブロッコリーと卵の炒め物 もも缶 味噌汁 [A] I134* - 996kcal 蛋白質 31g 脂質 23.1g 食塩 6g [B] I134* - 878kcal 蛋白質 33.7g 脂質 18.7g 食塩 2.8g	ソースかつ丼 おかか和え 味噌汁 シュークリーム I134* - 911kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18.9g 食塩 2.8g	豚すき丼 梅肉和え 味噌汁 フルーツヨーグルト I134* - 832kcal 蛋白質 30.2g 脂質 8.4g 食塩 4.5g
		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	アレルギー A
夕食		[A] 鶏肉の唐揚げねぎソース [B] ハ八菜 [共通料理] 小松菜のツナ和え カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I134* - 1033kcal 蛋白質 35.9g 脂質 32.5g 食塩 3.2g [B] I134* - 800kcal 蛋白質 33.4g 脂質 12g 食塩 3.5g	[A] ハンバーグおろしポン酢 [B] ハッシュドポーク [共通料理] ひじき炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 ごはん [A] I134* - 1006kcal 蛋白質 30.4g 脂質 27.2g 食塩 4g [B] I134* - 1072kcal 蛋白質 33.1g 脂質 25.1g 食塩 5.9g	[A] コーンポックとサミチーフライ [B] ポトフ [共通料理] 厚揚げ煮物 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] I134* - 1013kcal 蛋白質 27.7g 脂質 30.9g 食塩 3.3g [B] I134* - 922kcal 蛋白質 33.4g 脂質 20.3g 食塩 5.3g	[A] ポークソテーオニオンソース [B] ミックスフライ [共通料理] 春雨サラダ ごま和え 卵スープ ごはん [A] I134* - 950kcal 蛋白質 30.1g 脂質 23.2g 食塩 2.6g [B] I134* - 1074kcal 蛋白質 22.2g 脂質 36.1g 食塩 3.2g	[A] 肉団子の卵あん [B] 豚肉の味噌炒め [共通料理] 冷やっこ ツナ和え コンソメスープ ごはん [A] I134* - 903kcal 蛋白質 28.3g 脂質 20g 食塩 3.8g [B] I134* - 830kcal 蛋白質 29.9g 脂質 15.4g 食塩 3.8g	鶏のさっぱり煮 たたききゅうり マカロニサラダ 味噌汁 ごはん I134* - 981kcal 蛋白質 31g 脂質 27.3g 食塩 3.4g	ハムカツと串カツ 厚揚げの卵とじ ポン酢和え 味噌汁 ごはん I134* - 983kcal 蛋白質 30.9g 脂質 24.6g 食塩 3.6g
		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	アレルギー A



週間献立表 10月

日付	2023年10月30日(月)	2023年10月31日(火)																																																
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 三度豆の炒め煮 卵焼き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1食分 - 816kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.2g 食塩 2.4g [B] 1食分 - 765kcal 蛋白質 27.4g 脂質 27.5g 食塩 4.2g	[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] 1食分 - 908kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.8g 食塩 2.7g [B] 1食分 - 857kcal 蛋白質 26.4g 脂質 33.1g 食塩 4.5g																																																
	<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></tr> <tr><td>A</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></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></tr> <tr><td>A</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></tr> </table>	アレルギー								A	●	●	●					B	●	●	●				
	アレルギー																																																	
A	●	●	●																																															
B	●	●	●																																															
アレルギー																																																		
A	●	●	●																																															
B	●	●	●																																															
昼食	[A] 麻婆なす丼 [B] ごはん 白身魚のコーンマヨ焼 [共通料理] しらす和え 卵スープ フルーチェ(オレンジ) [A] 1食分 - 905kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.5g 食塩 3.6g [B] 1食分 - 830kcal 蛋白質 28.8g 脂質 18.6g 食塩 2.3g	[A] ピリ辛味噌ラーメン [B] 鯖の野菜あんかけ [共通料理] 揚げ餃子 味噌汁 オレンジゼリー ごはん [A] 1食分 - 987kcal 蛋白質 31g 脂質 16g 食塩 8.2g [B] 1食分 - 968kcal 蛋白質 33.8g 脂質 21.1g 食塩 3.8g																																																
	<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></tr> <tr><td>A</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></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></tr> <tr><td>A</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></tr> </table>	アレルギー								A	●	●	●					B	●	●	●				
	アレルギー																																																	
A	●	●	●																																															
B	●	●	●																																															
アレルギー																																																		
A	●	●	●																																															
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] 1食分 - 942kcal 蛋白質 38.3g 脂質 24.8g 食塩 3.7g [B] 1食分 - 954kcal 蛋白質 31.3g 脂質 22g 食塩 4g	[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 ほうれん草の和え物 味噌汁 ごはん [A] 1食分 - 955kcal 蛋白質 36.9g 脂質 23.3g 食塩 4.2g [B] 1食分 - 824kcal 蛋白質 29.4g 脂質 6.3g 食塩 3.6g																																																
	<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></tr> <tr><td>A</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></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></tr> <tr><td>A</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></tr> </table>	アレルギー								A	●	●	●					B	●	●	●				
	アレルギー																																																	
A	●	●	●																																															
B	●	●	●																																															
アレルギー																																																		
A	●	●	●																																															
B	●	●	●																																															

