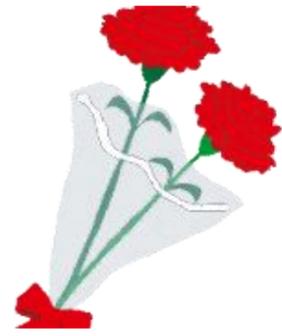
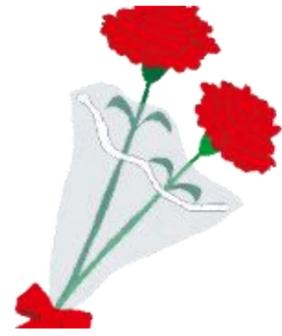


# 週間献立表

舞鶴工業高等専門学校

日付			2024年6月1日(土)	2024年6月2日(日)
朝食	 		[ 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] 1人分 - 882kcal 蛋白質 24.7g 脂質 14.7g 食塩 3.9g [B] 1人分 - 837kcal 蛋白質 28.3g 脂質 27g 食塩 5.7g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 焼ビーフン ウィナー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1人分 - 917kcal 蛋白質 25.1g 脂質 24.9g 食塩 3.4g [B] 1人分 - 872kcal 蛋白質 28.7g 脂質 37.2g 食塩 5.2g
			アレルギー	アレルギー
			アレルギー	アレルギー
昼食	 		スタミナ丼 スナックえんどうサラダ ワッフル 中華スープ  1人分 - 885kcal 蛋白質 30g 脂質 16g 食塩 3.7g	かつとじ丼 グリーンサラダ エクレア 味噌汁  1人分 - 941kcal 蛋白質 27.1g 脂質 22.5g 食塩 2.3g
			アレルギー	アレルギー
			アレルギー	アレルギー
夕食	 		照焼きハンバーグ 里芋のごま風味煮 梅肉和え 味噌汁 ごはん  1人分 - 925kcal 蛋白質 29.5g 脂質 20.1g 食塩 4.5g	鶏の照り焼き ほうれん草の和え物 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん  1人分 - 1028kcal 蛋白質 37.8g 脂質 30.3g 食塩 3.1g
			アレルギー	アレルギー
			アレルギー	アレルギー

やむを得ない理由により、献立は急遽変更になることがあります。

# 週間献立表 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年6月3日(月)	2024年6月4日(火)	2024年6月5日(水)	2024年6月6日(木)	2024年6月7日(金)	2024年6月8日(土)	2024年6月9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* - 885kcal 蛋白質 27.8g 脂質 18.7g 食塩 2.7g [B] I補* - 840kcal 蛋白質 31.4g 脂質 31g 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* - 981kcal 蛋白質 24.4g 脂質 28.3g 食塩 3.4g [B] I補* - 936kcal 蛋白質 28g 脂質 40.6g 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* - 859kcal 蛋白質 24.4g 脂質 15.5g 食塩 2.4g [B] I補* - 814kcal 蛋白質 28g 脂質 27.8g 食塩 4.2g	[ 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] I補* - 987kcal 蛋白質 27.8g 脂質 23.3g 食塩 2.3g [B] I補* - 942kcal 蛋白質 31.4g 脂質 35.6g 食塩 4.1g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 大根の煮物 鯖の付焼き コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I補* - 817kcal 蛋白質 28.1g 脂質 10.1g 食塩 2.7g [B] I補* - 772kcal 蛋白質 31.7g 脂質 22.4g 食塩 4.5g	[ 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* - 971kcal 蛋白質 28.2g 脂質 27.9g 食塩 2.5g [B] I補* - 926kcal 蛋白質 31.8g 脂質 40.2g 食塩 4.3g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] そばろ肉じゃが 納豆 コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I補* - 849kcal 蛋白質 27.8g 脂質 9.9g 食塩 2.3g [B] I補* - 804kcal 蛋白質 31.4g 脂質 22.2g 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	アレルギー
	A	A	A	A	A	A	A	A
	B	B	B	B	B	B	B	B
昼食	[ A ] ハヤシライス [ B ] 鯖の塩焼き ごはん [ 共通料理 ] ミックスサラダ ピーチゼリー 卵スープ [A] I補* - 939kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.6g 食塩 4.7g [B] I補* - 837kcal 蛋白質 26.6g 脂質 19g 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* - 947kcal 蛋白質 27.4g 脂質 13.9g 食塩 8g [B] I補* - 921kcal 蛋白質 28.4g 脂質 18.3g 食塩 3.8g	[ A ] 豚の生姜炒め丼 [ B ] 白身魚のカレーマヨ焼 ごはん [ 共通料理 ] 磯和え オレンジゼリー 味噌汁 [A] I補* - 797kcal 蛋白質 31.3g 脂質 7.2g 食塩 3.6g [B] I補* - 778kcal 蛋白質 25g 脂質 12.5g 食塩 2.8g	[ A ] きつねうどん [ B ] さばの竜田揚げ [ 共通料理 ] 高野豆腐の卵とじ フルーチェ(いちご) 味噌汁 ごはん [A] I補* - 889kcal 蛋白質 27.5g 脂質 12.5g 食塩 8.5g [B] I補* - 988kcal 蛋白質 35.1g 脂質 28.3g 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 ] カリフラワーサラダ ココアワッフル コンソメスープ [A] I補* - 1022kcal 蛋白質 26.1g 脂質 26.9g 食塩 4.6g [B] I補* - 868kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.8g 食塩 2.6g	焼肉丼 ゆかり和え ヨーグルト わかめスープ [A] I補* - 880kcal 蛋白質 28g 脂質 16.3g 食塩 3.7g	麻婆丼 揚げたこ焼き プリン 中華スープ [A] I補* - 954kcal 蛋白質 28g 脂質 22.9g 食塩 3.8g	
	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	
夕食	[ A ] 豚かつおろしポン酢 [ B ] 鶏肉と根菜の煮物 [ 共通料理 ] ひじき炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁 ごはん [A] I補* - 1086kcal 蛋白質 29.8g 脂質 32.8g 食塩 3.9g [B] I補* - 1001kcal 蛋白質 30.4g 脂質 25.3g 食塩 3.4g	[ 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 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん [A] I補* - 959kcal 蛋白質 38.6g 脂質 23.3g 食塩 3.6g [B] I補* - 874kcal 蛋白質 35.3g 脂質 9.3g 食塩 3.3g	[ A ] 鶏肉のから揚げ [ B ] 青椒肉絲 [ 共通料理 ] 春雨の中華和え 干しえびとおかか和え 味噌汁 ごはん [A] I補* - 1040kcal 蛋白質 35.4g 脂質 31.9g 食塩 4g [B] I補* - 909kcal 蛋白質 30g 脂質 17.7g 食塩 4.4g	[ A ] タンドリーチキン [ B ] 豚じゃが [ 共通料理 ] ひじき煮 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補* - 1075kcal 蛋白質 39.6g 脂質 33.6g 食塩 3.3g [B] I補* - 981kcal 蛋白質 35.1g 脂質 16.2g 食塩 3.2g	[ A ] ハンバーグおろしポン酢 [ B ] 白身魚フライとビターレモンコロッケ [ 共通料理 ] 筍炒め煮 ごま酢和え 味噌汁 ごはん [A] I補* - 913kcal 蛋白質 30.3g 脂質 17.8g 食塩 3g [B] I補* - 1026kcal 蛋白質 24.7g 脂質 28.9g 食塩 2.7g	ハムカツとメンチカツ 五目豆 しらす和え 味噌汁 ごはん [A] I補* - 1012kcal 蛋白質 30.1g 脂質 24.8g 食塩 4.5g	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 [A] I補* - 854kcal 蛋白質 35.1g 脂質 15.2g 食塩 3.6g	
	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	

都合より、献立は変更になることがあります。

# 週間献立表

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年6月10日(月)	2024年6月11日(火)	2024年6月12日(水)	2024年6月13日(木)	2024年6月14日(金)	2024年6月15日(土)	2024年6月16日(日)	
朝食	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ウィンナー ミートボールケチャップ煮 大根と干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 918kcal 蛋白質 25.4g 脂質 24.4g 食塩 2.9g [B] I総計 - 873kcal 蛋白質 29g 脂質 36.7g 食塩 4.7g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] チャブチエ オムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 897kcal 蛋白質 24.8g 脂質 17.5g 食塩 2.7g [B] I総計 - 852kcal 蛋白質 28.4g 脂質 29.8g 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 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 - 840kcal 蛋白質 21g 脂質 12g 食塩 2.2g [B] I総計 - 795kcal 蛋白質 24.6g 脂質 24.3g 食塩 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 - 864kcal 蛋白質 28.2g 脂質 17.7g 食塩 2.3g [B] I総計 - 819kcal 蛋白質 31.8g 脂質 30g 食塩 4.1g	[ 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 - 855kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.4g 食塩 2.9g [B] I総計 - 810kcal 蛋白質 27.2g 脂質 21.7g 食塩 4.7g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 五目炒め 茹で卵 オクラのなめ茸和え 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 861kcal 蛋白質 29.5g 脂質 18.3g 食塩 2.9g [B] I総計 - 816kcal 蛋白質 33.1g 脂質 30.6g 食塩 4.7g	[ 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 - 817kcal 蛋白質 27.6g 脂質 15.3g 食塩 2.4g [B] I総計 - 772kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.6g 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] I総計 - 924kcal 蛋白質 29.4g 脂質 23.7g 食塩 4g [B] I総計 - 896kcal 蛋白質 28.4g 脂質 23.4g 食塩 2.7g	[ A ] ちくわ天うどん [ B ] 白身魚のホワイトソース [ 共通料理 ] きんぴらごぼう フルーチェ(メロン) 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 928kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.5g 食塩 9.1g [B] I総計 - 804kcal 蛋白質 26.7g 脂質 10g 食塩 3.5g	[ A ] 麻婆なす丼 [ B ] 白身魚のマヨネーズ焼き ごはん [ 共通料理 ] 錦糸和え ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] I総計 - 873kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.6g 食塩 3.6g [B] I総計 - 769kcal 蛋白質 25.6g 脂質 10.9g 食塩 2.7g	[ A ] 塩ラーメン [ B ] 白身魚のカレームニエル [ 共通料理 ] 五目豆 フルーツヨーグルト 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 926kcal 蛋白質 31.8g 脂質 11.7g 食塩 5.5g [B] I総計 - 934kcal 蛋白質 31.5g 脂質 21.1g 食塩 2.8g	[ A ] 牛すじカレー [ B ] さわらの竜田揚げ ごはん [ 共通料理 ] 棒々鶏サラダ マンゴープリン 味噌汁 [A] I総計 - 1010kcal 蛋白質 29g 脂質 26.3g 食塩 4.9g [B] I総計 - 882kcal 蛋白質 31.5g 脂質 19.1g 食塩 3g	味噌そぼろ丼 からし和え 青りんごゼリー 味噌汁 I総計 - 849kcal 蛋白質 27.1g 脂質 15g 食塩 3.6g	チキンピラフ 焼売 大学芋 キャベたまスープ I総計 - 962kcal 蛋白質 28.4g 脂質 32.4g 食塩 5.5g	
	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	
夕食	[ A ] 肉じゃがコロッケと串カツ [ B ] チキンソテートマトソース [ 共通料理 ] うの花炒り煮 スナッペンどうサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1064kcal 蛋白質 24.2g 脂質 33g 食塩 3.3g [B] I総計 - 1052kcal 蛋白質 37g 脂質 34.8g 食塩 3.1g	[ A ] ダッカルビ [ B ] 豚肉きのご焼き [ 共通料理 ] 里芋のそぼろ煮 塩こぶ和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 977kcal 蛋白質 38.8g 脂質 23.8g 食塩 3.4g [B] I総計 - 992kcal 蛋白質 38.1g 脂質 26.7g 食塩 3.4g	[ A ] プルコギ風 [ B ] 鶏の南蛮漬け [ 共通料理 ] 炒り豆腐 ポテトサラダ 卵スープ ごはん [A] I総計 - 989kcal 蛋白質 36.1g 脂質 23g 食塩 3.6g [B] I総計 - 1166kcal 蛋白質 39.1g 脂質 41.2g 食塩 2.9g	[ A ] ヒレカツ [ B ] 鶏のさっぱり煮 [ 共通料理 ] しらす和え 春雨の酢の物 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 936kcal 蛋白質 27.4g 脂質 20.1g 食塩 4.6g [B] I総計 - 916kcal 蛋白質 32g 脂質 20g 食塩 3.8g	[ A ] 鶏の和風おろしソース [ B ] 豚のチンジャオロース風 [ 共通料理 ] 卵豆腐 中華和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1021kcal 蛋白質 36.3g 脂質 31.6g 食塩 4.6g [B] I総計 - 819kcal 蛋白質 33g 脂質 11.8g 食塩 4.2g	メンチカツと南瓜コロッケ 冷奴 はりはりサラダ 味噌汁 ごはん I総計 - 1096kcal 蛋白質 27.2g 脂質 31.5g 食塩 3.2g	回鍋肉 マカロニサラダ もやしとニラのナムル 味噌汁 ごはん I総計 - 964kcal 蛋白質 36g 脂質 21.7g 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	

都合より、献立は変更になることがあります。

# 週間献立表 6月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年6月17日(月)	2024年6月18日(火)	2024年6月19日(水)	2024年6月20日(木)	2024年6月21日(金)	2024年6月22日(土)	2024年6月23日(日)	
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] I補材 - 897kcal 蛋白質 30.3g 脂質 20.1g 食塩 3.2g [B] I補材 - 852kcal 蛋白質 33.9g 脂質 32.4g 食塩 5g	[ 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 牛乳 味噌汁 [A] I補材 - 874kcal 蛋白質 24.3g 脂質 20.5g 食塩 2.8g [B] I補材 - 829kcal 蛋白質 27.9g 脂質 32.8g 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] I補材 - 948kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.7g 食塩 2.3g [B] I補材 - 903kcal 蛋白質 25.1g 脂質 35g 食塩 4.1g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ほうれん草のソテー 白身フライ 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 818kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.6g 食塩 2.1g [B] I補材 - 773kcal 蛋白質 27g 脂質 29.9g 食塩 3.9g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 納豆 茄子のそぼろあん コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I補材 - 852kcal 蛋白質 26g 脂質 15.7g 食塩 2.1g [B] I補材 - 807kcal 蛋白質 29.6g 脂質 28g 食塩 3.9g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 野菜炒め ウィンナー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 883kcal 蛋白質 26.2g 脂質 23.6g 食塩 2.8g [B] I補材 - 838kcal 蛋白質 29.8g 脂質 35.9g 食塩 4.6g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 鯖の塩焼 オクラのおかか和え 大根サラダ 味噌汁 ショア [A] I補材 - 787kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.3g 食塩 2.2g [B] I補材 - 742kcal 蛋白質 30.8g 脂質 22.6g 食塩 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	アレルギー
昼食	[ A ] ミートソーススパゲティ [ B ] 白身魚の味噌だれ [ 共通料理 ] 大豆サラダ もも缶 コンソメスープ ごはん [A] I補材 - 1022kcal 蛋白質 29.6g 脂質 25g 食塩 3g [B] I補材 - 892kcal 蛋白質 29.9g 脂質 16.8g 食塩 3.8g	[ A ] 豚骨ラーメン [ B ] 白身魚のコーンマヨ焼 [ 共通料理 ] 春巻き フルーツ白玉 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 913kcal 蛋白質 25.4g 脂質 10.6g 食塩 5.8g [B] I補材 - 938kcal 蛋白質 29g 脂質 21.6g 食塩 3.1g	[ 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 フルーツ杏仁 味噌汁 [A] I補材 - 845kcal 蛋白質 30.4g 脂質 11.2g 食塩 4.6g [B] I補材 - 1039kcal 蛋白質 31.5g 脂質 31.6g 食塩 2.7g	[ A ] かきあげうどん [ B ] ハンバーグ デミソース [ 共通料理 ] 高野豆腐の卵とじ フルーツ杏仁 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 981kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.8g 食塩 8.3g [B] I補材 - 970kcal 蛋白質 35g 脂質 20.8g 食塩 3.8g	[ A ] チキンカレー [ B ] 鯖の野菜あんかけ ごはん [ 共通料理 ] マセドアンサラダ オレンジゼリー ミネストローネ [A] I補材 - 1091kcal 蛋白質 25.8g 脂質 30.5g 食塩 5.1g [B] I補材 - 993kcal 蛋白質 28.1g 脂質 24.6g 食塩 2.9g	ビビンバ キムチ和え エクレア わかめスープ [A] I補材 - 921kcal 蛋白質 25.1g 脂質 26.5g 食塩 2.9g	中華丼 なめ茸和え 青りんごゼリー 中華スープ [A] I補材 - 903kcal 蛋白質 24.8g 脂質 6.5g 食塩 2.9g	
	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 ] 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] I補材 - 987kcal 蛋白質 39.2g 脂質 24.8g 食塩 3.4g [B] I補材 - 910kcal 蛋白質 30.8g 脂質 9.6g 食塩 4.6g	[ A ] サシチーフライとアジフライ [ B ] ハッシュドポーク [ 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] I補材 - 1046kcal 蛋白質 33.4g 脂質 31.8g 食塩 3.6g [B] I補材 - 995kcal 蛋白質 36g 脂質 19.2g 食塩 5.9g	[ A ] チキン南蛮 [ B ] ポトフ [ 共通料理 ] 春雨サラダ 塩こぶしえび和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 1150kcal 蛋白質 33.8g 脂質 45.2g 食塩 2.2g [B] I補材 - 974kcal 蛋白質 27.5g 脂質 25.5g 食塩 4.3g	[ A ] 豚しゃぶ胡麻だれ [ B ] あじの唐揚げ [ 共通料理 ] かぼちゃサラダ 錦糸和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 885kcal 蛋白質 30g 脂質 19.4g 食塩 3.1g [B] I補材 - 966kcal 蛋白質 29g 脂質 28.7g 食塩 2.4g	[ A ] 豚肉の生姜炒め [ B ] サモフライとコーンロッケ [ 共通料理 ] 豆腐のあんかけ ごま和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 859kcal 蛋白質 35.9g 脂質 12.5g 食塩 4.2g [B] I補材 - 1005kcal 蛋白質 30.5g 脂質 23.2g 食塩 3.2g	豚肉と蓮根の甘辛炒め 厚揚げの卵とじ しらす和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 835kcal 蛋白質 36.1g 脂質 11.4g 食塩 3.7g	とんかつ 里芋と野菜の土佐煮 ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 1012kcal 蛋白質 31.4g 脂質 26.5g 食塩 2.9g	
	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	

都合より、献立は変更になることがあります。

# 週間献立表

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年6月24日(月)	2024年6月25日(火)	2024年6月26日(水)	2024年6月27日(木)	2024年6月28日(金)	2024年6月29日(土)	2024年6月30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 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 901kcal 蛋白質 28.1g 脂質 19.7g 食塩 2.8g [B] I総計 - 856kcal 蛋白質 31.7g 脂質 32g 食塩 4.6g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] カレー風味炒め 牛肉コロッケ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 942kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.6g 食塩 2.2g [B] I総計 - 897kcal 蛋白質 28.4g 脂質 33.9g 食塩 4g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 納豆 五目きんぴら 大根干しエビサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I総計 - 815kcal 蛋白質 22.4g 脂質 11g 食塩 2.4g [B] I総計 - 770kcal 蛋白質 26g 脂質 23.3g 食塩 4.2g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ウィンナー ニラ卵炒め コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 920kcal 蛋白質 24.7g 脂質 28.7g 食塩 2.5g [B] I総計 - 875kcal 蛋白質 28.3g 脂質 41g 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 コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I総計 - 858kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.5g 食塩 3g [B] I総計 - 813kcal 蛋白質 27.1g 脂質 21.8g 食塩 4.8g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 鶏肉とごぼうの炒め煮 卵焼き 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 866kcal 蛋白質 28.7g 脂質 18.2g 食塩 2.2g [B] I総計 - 821kcal 蛋白質 32.3g 脂質 30.5g 食塩 4g	[ 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 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I総計 - 883kcal 蛋白質 27g 脂質 20.7g 食塩 2.9g [B] I総計 - 838kcal 蛋白質 30.6g 脂質 33g 食塩 4.7g	
	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	アレルギー
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
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 ] ごまドレッシング和え プリン 味噌汁 [A] I総計 - 923kcal 蛋白質 25.5g 脂質 19.5g 食塩 4.5g [B] I総計 - 820kcal 蛋白質 28.2g 脂質 11.9g 食塩 5.2g	[ A ] 味噌ラーメン [ B ] 鶏肉のオイスターソース炒め [ 共通料理 ] さっぱり水餃子 ココアワッフル 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 951kcal 蛋白質 28.2g 脂質 11.2g 食塩 6g [B] I総計 - 1022kcal 蛋白質 32.7g 脂質 23.5g 食塩 3.9g	[ A ] 親子丼 [ B ] 麻婆なす ごはん [ 共通料理 ] ツナサラダ フルーツカクテル 味噌汁 [A] I総計 - 919kcal 蛋白質 34.8g 脂質 19.2g 食塩 2.8g [B] I総計 - 910kcal 蛋白質 26.4g 脂質 23.2g 食塩 3g	[ A ] かやくうどん [ B ] 白身魚のマヨネーズ焼き [ 共通料理 ] 厚揚げ煮物 フルーチェ(ぶどう) 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 849kcal 蛋白質 26.4g 脂質 10.8g 食塩 7.8g [B] I総計 - 824kcal 蛋白質 26.8g 脂質 16.7g 食塩 2.4g	[ A ] ポークカレー [ B ] 豚肉と厚あげ炒め ごはん [ 共通料理 ] ブロッコリーと卵の炒め物 パイン缶 コンソメスープ [A] I総計 - 1001kcal 蛋白質 31.5g 脂質 21.7g 食塩 5.4g [B] I総計 - 908kcal 蛋白質 32g 脂質 19.2g 食塩 3.7g	ソースかつ丼 磯和え ヨーグルト 味噌汁 [A] I総計 - 952kcal 蛋白質 28.4g 脂質 18.9g 食塩 3.1g	豚のネギ塩丼 梅肉和え マンゴープリン 味噌汁 [A] I総計 - 788kcal 蛋白質 29.9g 脂質 8.7g 食塩 3.7g	
	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	
夕食	[ A ] 鶏肉の唐揚げねぎソース [ B ] 八宝菜 [ 共通料理 ] ごま和え カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1113kcal 蛋白質 38.2g 脂質 38.3g 食塩 3.8g [B] I総計 - 855kcal 蛋白質 36.3g 脂質 16.2g 食塩 3.9g	[ A ] 煮込みハンバーグ [ B ] ミックスフライ [ 共通料理 ] はりはり煮 たたききゅうり 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 961kcal 蛋白質 31.7g 脂質 21.4g 食塩 5.4g [B] I総計 - 1042kcal 蛋白質 26.6g 脂質 34.2g 食塩 3.7g	[ A ] ポークソテーオニオンソース [ B ] あじのカレー風味唐揚げ [ 共通料理 ] スバゲティーサラダ 中華和え 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 962kcal 蛋白質 33.3g 脂質 24.2g 食塩 2.7g [B] I総計 - 934kcal 蛋白質 30.3g 脂質 23g 食塩 2.8g	[ A ] ヤンニョムチキン [ B ] 肉じゃが [ 共通料理 ] ごぼうサラダ ナムル 卵スープ ごはん [A] I総計 - 1191kcal 蛋白質 34.9g 脂質 44g 食塩 4.3g [B] I総計 - 947kcal 蛋白質 24.7g 脂質 23.4g 食塩 3g	[ A ] 肉団子の卵あん [ B ] 鯖の味噌煮 [ 共通料理 ] 冷奴 ほうれん草のサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 923kcal 蛋白質 28.8g 脂質 22.5g 食塩 4.7g [B] I総計 - 909kcal 蛋白質 33.6g 脂質 20.6g 食塩 3.6g	ビーフシチュー ポン酢和え 切干大根の煮付け 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 886kcal 蛋白質 31g 脂質 10g 食塩 4.7g	酢鶏 じゃが芋の粒マスタード和え コールスローサラダ 味噌汁 ごはん [A] I総計 - 1084kcal 蛋白質 30.8g 脂質 33.3g 食塩 4.3g	
	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	

都合より、献立は変更になることがあります。