






# 週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年9月7日(土)	2024年9月8日(日)																																	
朝食	 	<p>[ A ] ごはん</p> <p>[ B ] 食パン</p> <p>[ 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 牛乳</p> <p>[A] I補給 - 901kcal 蛋白質 27.5g 脂質 22.3g 食塩 2.2g</p> <p>[B] I補給 - 856kcal 蛋白質 31.1g 脂質 34.6g 食塩 4g</p> <table border="1"> <tr> <th>アレルギー</th> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>エビ</th> <th>カニ</th> <th>そば</th> <th>落花生</th> </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	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A		●						B		●	●													
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																												
A		●																																	
B		●	●																																
昼食			<p>鶏ごぼう丼 ゆかり和え エクレア 味噌汁</p> <p>I補給 - 919kcal 蛋白質 27.5g 脂質 19.9g 食塩 4.1g</p> <table border="1"> <tr> <th>アレルギー</th> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>エビ</th> <th>カニ</th> <th>そば</th> <th>落花生</th> </tr> <tr> <td>A</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●																				
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																												
A	●	●	●																																
夕食		<p>とんかつ 里芋と野菜の土佐煮 ツナサラダ 味噌汁 ごはん</p> <p>I補給 - 1012kcal 蛋白質 31.4g 脂質 26.5g 食塩 2.9g</p> <table border="1"> <tr> <th>アレルギー</th> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>エビ</th> <th>カニ</th> <th>そば</th> <th>落花生</th> </tr> <tr> <td>A</td> <td>●</td> <td></td> <td>●</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●		●					<p>ハンバーグ デミソース 厚揚げの卵とし しらす和え 味噌汁 ごはん</p> <p>I補給 - 952kcal 蛋白質 36.6g 脂質 21.9g 食塩 4.2g</p> <table border="1"> <tr> <th>アレルギー</th> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>エビ</th> <th>カニ</th> <th>そば</th> <th>落花生</th> </tr> <tr> <td>A</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●	●	●		
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																												
A	●		●																																
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																												
A	●	●	●	●	●																														

【アレルギー表示について】 醤油由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

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9月9日(月)	2024年9月10日(火)	2024年9月11日(水)	2024年9月12日(木)	2024年9月13日(金)	2024年9月14日(土)	2024年9月15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 - 881kcal 蛋白質 27.5g 脂質 18.2g 食塩 2.7g [ B ] I補材 - 836kcal 蛋白質 31.1g 脂質 30.5g 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 - 981kcal 蛋白質 24.4g 脂質 28.3g 食塩 3.4g [ B ] I補材 - 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補材 - 855kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15g 食塩 2.4g [ B ] I補材 - 810kcal 蛋白質 27.7g 脂質 27.3g 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 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] I補材 - 968kcal 蛋白質 25.1g 脂質 22.3g 食塩 2.4g [ B ] I補材 - 923kcal 蛋白質 28.7g 脂質 34.6g 食塩 4.2g	[ 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補材 - 807kcal 蛋白質 27.1g 脂質 8.6g 食塩 2.7g [ B ] I補材 - 762kcal 蛋白質 30.7g 脂質 20.9g 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 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] I補材 - 894kcal 蛋白質 29g 脂質 20g 食塩 2.5g [ B ] I補材 - 849kcal 蛋白質 32.6g 脂質 32.3g 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 牛乳 [ A ] I補材 - 898kcal 蛋白質 29.3g 脂質 16.5g 食塩 2.4g [ B ] I補材 - 853kcal 蛋白質 32.9g 脂質 28.8g 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	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 ] ハヤシライス [ B ] さわらの竜田揚げ ごはん [ 共通料理 ] ツナサラダ オレンジゼリー 卵スープ [ A ] I補材 - 953kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21.5g 食塩 4.4g [ B ] I補材 - 887kcal 蛋白質 30.5g 脂質 19.9g 食塩 2.4g	[ A ] ピリ辛味噌ラーメン [ B ] 鯖の塩焼き [ 共通料理 ] 揚げ餃子 フルーツ(メロン) 味噌汁 ごはん [ A ] I補材 - 947kcal 蛋白質 27.8g 脂質 14.4g 食塩 8.1g [ B ] I補材 - 903kcal 蛋白質 29.6g 脂質 23.4g 食塩 3.4g	[ 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 ヨーグルト 味噌汁 [ A ] I補材 - 820kcal 蛋白質 33.8g 脂質 8.7g 食塩 3.8g [ B ] I補材 - 801kcal 蛋白質 27.5g 脂質 14g 食塩 3g	[ A ] きつねうどん(冷) [ B ] 豚しゃぶ明太子風味 [ 共通料理 ] 高野豆腐の卵とじ みかん缶 味噌汁 ごはん [ A ] I補材 - 884kcal 蛋白質 26.5g 脂質 11.4g 食塩 7.5g [ B ] I補材 - 899kcal 蛋白質 34.7g 脂質 19.3g 食塩 2.9g	[ A ] チキンカレー [ B ] 白身魚の野菜あんかけ ごはん [ 共通料理 ] ツナ和え ココアワッフル コンソメスープ [ A ] I補材 - 1012kcal 蛋白質 27.3g 脂質 26.2g 食塩 4.6g [ B ] I補材 - 872kcal 蛋白質 27.7g 脂質 15.4g 食塩 2.8g	麻婆丼 しらす和え ピーチゼリー 中華スープ I補材 - 933kcal 蛋白質 28.5g 脂質 21.6g 食塩 3.8g	焼肉丼 なめ苺和え プリン わかめスープ I補材 - 900kcal 蛋白質 27.5g 脂質 17.1g 食塩 3.9g
	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
	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 ] ハムカツとメンチカツ [ B ] 鶏肉と根菜の煮物 [ 共通料理 ] 錦糸和え マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [ A ] I補材 - 1058kcal 蛋白質 26.7g 脂質 29.5g 食塩 4.2g [ B ] I補材 - 981kcal 蛋白質 31.3g 脂質 23g 食塩 3.2g	[ A ] 鶏肉のハチミツレモン焼き [ B ] 肉じゃが [ 共通料理 ] 豆腐のみぞれあん ごま酢和え 味噌汁 ごはん [ A ] I補材 - 968kcal 蛋白質 36.4g 脂質 24.1g 食塩 3.5g [ B ] I補材 - 901kcal 蛋白質 27.4g 脂質 15.1g 食塩 3.1g	[ 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補材 - 1043kcal 蛋白質 35.5g 脂質 32.1g 食塩 3.8g [ B ] I補材 - 912kcal 蛋白質 30.1g 脂質 17.9g 食塩 4.2g	[ A ] タンドリーチキン [ B ] 白身魚フライとビタークリームコロッケ [ 共通料理 ] ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん [ A ] I補材 - 948kcal 蛋白質 39.3g 脂質 24.9g 食塩 3.4g [ B ] I補材 - 998kcal 蛋白質 27.3g 脂質 28.3g 食塩 3.6g	[ A ] 照焼きハンバーグ [ B ] 酢豚風煮 [ 共通料理 ] 筍炒め煮 南瓜サラダ 味噌汁 ごはん [ A ] I補材 - 1018kcal 蛋白質 30.5g 脂質 26.1g 食塩 3.2g [ B ] I補材 - 986kcal 蛋白質 32.7g 脂質 16.6g 食塩 2.5g	豚かつおろしポン酢 五目豆 スナップえんどうサラダ 味噌汁 ごはん I補材 - 1105kcal 蛋白質 33.5g 脂質 34.6g 食塩 3.4g	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 - 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
	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

【アレルギー表示について】醤油由来による小麦のアレルギー表示は行っていません。

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9月16日(月)	2024年9月17日(火)	2024年9月18日(水)	2024年9月19日(木)	2024年9月20日(金)	2024年9月21日(土)	2024年9月22日(日)	
朝食	<p>[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ウインナー ミートボールケチャップ煮 いんげんサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 988kcal 蛋白質 25.4g 脂質 31.8g 食塩 3g [B] I材料 - 943kcal 蛋白質 29g 脂質 44.1g 食塩 4.8g</p>	<p>[ 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材料 - 897kcal 蛋白質 24.8g 脂質 17.5g 食塩 2.7g [B] I材料 - 852kcal 蛋白質 28.4g 脂質 29.8g 食塩 4.5g</p>	<p>[ 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 温野菜サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I材料 - 843kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12g 食塩 2.2g [B] I材料 - 798kcal 蛋白質 26.1g 脂質 24.3g 食塩 4g</p>	<p>[ 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材料 - 857kcal 蛋白質 27.7g 脂質 17g 食塩 2.3g [B] I材料 - 812kcal 蛋白質 31.3g 脂質 29.3g 食塩 4.1g</p>	<p>[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 焼きそば イカリングフライ 温野菜サラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 865kcal 蛋白質 25.3g 脂質 9.6g 食塩 2.8g [B] I材料 - 820kcal 蛋白質 28.9g 脂質 21.9g 食塩 4.6g</p>	<p>[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 野菜炒め 茹で卵 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 836kcal 蛋白質 28.7g 脂質 17.5g 食塩 2.5g [B] I材料 - 791kcal 蛋白質 32.3g 脂質 29.8g 食塩 4.3g</p>	<p>[ 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 ショア [A] I材料 - 770kcal 蛋白質 25.7g 脂質 8.4g 食塩 2.5g [B] I材料 - 725kcal 蛋白質 29.3g 脂質 20.7g 食塩 4.3g</p>	
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
		A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B
昼食	<p>木の葉丼 茄子とオクラのさっぱり和え シュークリーム 味噌汁 I材料 - 906kcal 蛋白質 28.1g 脂質 21.6g 食塩 4g</p>	<p>[ A ] ちくわ磯天うどん(冷) [ B ] 白身魚のホワイトソース [ 共通料理 ] きんぴらごぼう ワッフル 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 951kcal 蛋白質 24.7g 脂質 11.4g 食塩 8.3g [B] I材料 - 850kcal 蛋白質 27.4g 脂質 12g 食塩 3.5g</p>	<p>[ 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 青りんごゼリー 味噌汁 [A] I材料 - 910kcal 蛋白質 23.3g 脂質 22.5g 食塩 3.7g [B] I材料 - 771kcal 蛋白質 25g 脂質 10.9g 食塩 2.8g</p>	<p>[ A ] 冷やし中華 [ 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材料 - 972kcal 蛋白質 34.8g 脂質 12.1g 食塩 5.9g [B] I材料 - 936kcal 蛋白質 31.7g 脂質 21.3g 食塩 2.8g</p>	<p>[ A ] 牛すじカレー [ B ] さばの竜田揚げ ごはん [ 共通料理 ] ブロッコリーと卵の炒め物 パイン缶 味噌汁 [A] I材料 - 1061kcal 蛋白質 29.1g 脂質 29.8g 食塩 5.3g [B] I材料 - 970kcal 蛋白質 32.1g 脂質 27.6g 食塩 3.4g</p>	<p>味噌そばろ丼 オクラのなめ茸和え マンゴープリン 味噌汁 I材料 - 842kcal 蛋白質 26.5g 脂質 14.6g 食塩 3.5g</p>	<p>チキンピラフ 焼売 大学芋 キャベたまスープ I材料 - 962kcal 蛋白質 28.4g 脂質 32.4g 食塩 5.5g</p>	
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
		A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B
夕食	<p>肉じゃがコロケと串カツ うの花炒り煮 おかか和え 味噌汁 ごはん I材料 - 991kcal 蛋白質 24.6g 脂質 24.8g 食塩 3.3g</p>	<p>[ A ] チキンソテーマトソース [ B ] 回鍋肉 [ 共通料理 ] 里芋のそぼろ煮 塩こぶ和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 963kcal 蛋白質 37.8g 脂質 23.8g 食塩 2.9g [B] I材料 - 887kcal 蛋白質 37g 脂質 13.7g 食塩 4g</p>	<p>[ A ] ブルコギ風 [ 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材料 - 985kcal 蛋白質 35.8g 脂質 22.5g 食塩 3.6g [B] I材料 - 1162kcal 蛋白質 38.8g 脂質 40.7g 食塩 2.9g</p>	<p>[ A ] ヒレカツ [ B ] 鶏のさっぱり煮 [ 共通料理 ] しらす和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 980kcal 蛋白質 27.8g 脂質 27.9g 食塩 4.2g [B] I材料 - 960kcal 蛋白質 32.4g 脂質 27.8g 食塩 3.4g</p>	<p>[ A ] 鶏の和風おろしソース [ B ] 八宝菜 [ 共通料理 ] 卵豆腐 中華和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1017kcal 蛋白質 36g 脂質 31.1g 食塩 4.6g [B] I材料 - 798kcal 蛋白質 34g 脂質 11.5g 食塩 4.2g</p>	<p>豚肉きのご焼き 冷奴 はりはりサラダ 味噌汁 ごはん I材料 - 948kcal 蛋白質 36g 脂質 26.5g 食塩 3.1g</p>	<p>ハンバーグおろしポン酢 マカロニサラダ もやしとニラのナムル 味噌汁 ごはん I材料 - 983kcal 蛋白質 31.5g 脂質 25.4g 食塩 4.2g</p>	
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生
		A B	A B	A B	A B	A B	A B	A B

【アレルギー表示について】醤油由来による小麦のアレルギー表示は行っていません。

都合より、献立は変更になることがあります。



# 週間献立表 9月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年9月23日(月)	2024年9月24日(火)	2024年9月25日(水)	2024年9月26日(木)	2024年9月27日(金)	2024年9月28日(土)	2024年9月29日(日)	
朝食	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 温泉卵 ペペロンチーノ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 901kcal 蛋白質 28.6g 脂質 19.6g 食塩 2.8g [B] I補材 - 856kcal 蛋白質 32.2g 脂質 31.9g 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 牛乳 [A] I補材 - 932kcal 蛋白質 22.8g 脂質 24.3g 食塩 2.4g [B] I補材 - 887kcal 蛋白質 26.4g 脂質 36.6g 食塩 4.2g	[ 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 コーヒー牛乳 [A] I補材 - 879kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.8g 食塩 2.7g [B] I補材 - 834kcal 蛋白質 25.9g 脂質 30.1g 食塩 4.5g	[ 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 - 814kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.1g 食塩 2.1g [B] I補材 - 769kcal 蛋白質 26.7g 脂質 29.4g 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 25.6g 脂質 15.2g 食塩 2.1g [B] I補材 - 807kcal 蛋白質 29.2g 脂質 27.5g 食塩 3.9g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] かぼちゃコロッケ ウィンナー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 972kcal 蛋白質 23.7g 脂質 30.8g 食塩 2.4g [B] I補材 - 927kcal 蛋白質 27.3g 脂質 43.1g 食塩 4.2g	[ 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 大根干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 838kcal 蛋白質 29.2g 脂質 16.9g 食塩 2.3g [B] I補材 - 793kcal 蛋白質 32.8g 脂質 29.2g 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
	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	豚すき丼 マセドアンサラダ ココアワッフル 味噌汁 I補材 - 938kcal 蛋白質 29.8g 脂質 17.5g 食塩 4.5g	[ A ] 豚骨ラーメン [ B ] 白身魚のコーンマヨ焼 [ 共通料理 ] さっぱり水餃子 フルーチェ(いちご) 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 879kcal 蛋白質 27g 脂質 9.5g 食塩 5.7g [B] I補材 - 915kcal 蛋白質 30.7g 脂質 20.7g 食塩 3g	[ A ] 厚揚げそぼろ丼 [ B ] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん [ 共通料理 ] カリフラワーサラダ もも缶 コンソメスープ [A] I補材 - 863kcal 蛋白質 24g 脂質 14.2g 食塩 3.6g [B] I補材 - 973kcal 蛋白質 27.5g 脂質 26.7g 食塩 1.6g	[ A ] 揚げ茄子おろしうどん(冷) [ B ] ハンバーグきのこソース [ 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 - 943kcal 蛋白質 27g 脂質 14.6g 食塩 7.6g [B] I補材 - 997kcal 蛋白質 36.1g 脂質 20.8g 食塩 3.9g	[ A ] チキンカレー [ B ] 鯖の野菜あんかけ ごはん [ 共通料理 ] 大豆サラダ ストロベリーゼリー ミネストローネ [A] I補材 - 1085kcal 蛋白質 28.1g 脂質 32.4g 食塩 5.1g [B] I補材 - 987kcal 蛋白質 30.4g 脂質 26.5g 食塩 2.9g	ビビンバ キムチ和え エクレア わかめスープ I補材 - 920kcal 蛋白質 25.1g 脂質 26.5g 食塩 2.9g	中華丼 なめ茸和え オレンジゼリー 中華スープ I補材 - 902kcal 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	
	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	サミチーフライとアジフライ 春雨サラダ ポン酢あえ 野菜スープ ごはん I補材 - 1055kcal 蛋白質 29.6g 脂質 33g 食塩 3.2g	[ A ] チキン南蛮 [ B ] 豚のみそ焼き [ 共通料理 ] がんもの含め煮 ごま干しえび和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 1155kcal 蛋白質 39.1g 脂質 44.4g 食塩 3.3g [B] I補材 - 1073kcal 蛋白質 39.4g 脂質 33.8g 食塩 3.2g	[ 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 塩ごぼ和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 979kcal 蛋白質 37.7g 脂質 24.4g 食塩 2.5g [B] I補材 - 902kcal 蛋白質 29.3g 脂質 9.2g 食塩 3.7g	[ 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 ひじき炒め煮 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 922kcal 蛋白質 30.1g 脂質 21.7g 食塩 3.2g [B] I補材 - 1003kcal 蛋白質 29.1g 脂質 31g 食塩 2.5g	[ A ] 豚肉の生姜炒め [ B ] サーモフライとコーソコロッケ [ 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 I補材 - 880kcal 蛋白質 36.9g 脂質 14.3g 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 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	
	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	

【アレルギー表示について】醤油由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

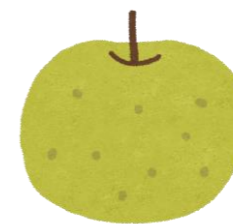
都合より、献立は変更になることがあります。



# 週間献立表



日付	2024年9月30日(月)							
朝 食	[ A ]	ごはん						
	[ B ]	食パン						
	[ 共通料理 ]	筑前煮 温泉卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳						
	[A]	1食分 - 892kcal 蛋白質 29.7g 脂質 20.1g 食塩 3.2g						
昼 食	[ A ]	ミートソーススパゲティ						
	[ B ]	白身魚の梅肉ソース						
	[ 共通料理 ]	ごぼうサラダ プリン 味噌汁 ごはん						
	[A]	1食分 - 1081kcal 蛋白質 30.3g 脂質 26.4g 食塩 3.4g						
夕 食	[ A ]	豚のチンジャオロース風						
	[ B ]	鶏肉の唐揚げソース						
	[ 共通料理 ]	ごま和え カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん						
	[A]	1食分 - 821kcal 蛋白質 34.4g 脂質 10.7g 食塩 3.6g						
アレルギー		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生
	A	●	●	●				
	B	●	●	●				



【アレルギー表示について】醤油由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。