




















# 週間献立表 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年10月1日(火)	2024年10月2日(水)	2024年10月3日(木)	2024年10月4日(金)	2024年10月5日(土)	2024年10月6日(日)	
朝食	 [ 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材料 - 942kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.6g 食塩 2.2g [B] I材料 - 897kcal 蛋白質 28.4g 脂質 33.9g 食塩 4g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ 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材料 - 815kcal 蛋白質 22.4g 脂質 11g 食塩 2.4g [B] I材料 - 770kcal 蛋白質 26g 脂質 23.3g 食塩 4.2g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ 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 [A] I材料 - 916kcal 蛋白質 24.4g 脂質 28.2g 食塩 2.5g [B] I材料 - 871kcal 蛋白質 28g 脂質 40.5g 食塩 4.3g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ 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材料 - 854kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.5g 食塩 3g [B] I材料 - 809kcal 蛋白質 27.2g 脂質 21.8g 食塩 4.8g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 五目炒め 卵焼き 温野菜サラダ 味噌汁 [A] I材料 - 839kcal 蛋白質 27.2g 脂質 16.6g 食塩 2.8g [B] I材料 - 794kcal 蛋白質 30.8g 脂質 28.9g 食塩 4.6g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ 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 ショア [A] I材料 - 829kcal 蛋白質 25.1g 脂質 13.1g 食塩 2.8g [B] I材料 - 784kcal 蛋白質 28.7g 脂質 25.4g 食塩 4.6g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	
	昼食	 [ A ] 味噌ラーメン [ B ] 豚肉と厚あげ炒め [ 共通料理 ] 春巻き 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 997kcal 蛋白質 25.4g 脂質 18.1g 食塩 6.3g [B] I材料 - 1029kcal 蛋白質 32.5g 脂質 27.9g 食塩 4.2g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ A ] 親子丼 [ B ] 麻婆なす ごはん [ 共通料理 ] ごまドレッシング和え フルーツカクテル 味噌汁 [A] I材料 - 921kcal 蛋白質 31.6g 脂質 20.6g 食塩 3.1g [B] I材料 - 934kcal 蛋白質 23.7g 脂質 25.7g 食塩 3.3g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ A ] 肉うどん [ B ] 白身魚のマヨネーズ焼き [ 共通料理 ] 大根の煮物 フルーチェ(ぶどう) 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 907kcal 蛋白質 26.9g 脂質 13.3g 食塩 8.1g [B] I材料 - 803kcal 蛋白質 24.5g 脂質 15.1g 食塩 2.4g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 ポークカレー 棒々鶏サラダ ワッフル コンソメスープ I材料 - 996kcal 蛋白質 32.4g 脂質 20.3g 食塩 5.1g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 ソースかつ丼 磯和え ヨーグルト 味噌汁 I材料 - 952kcal 蛋白質 28.4g 脂質 18.9g 食塩 3.1g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 豚のネギ塩丼 梅肉和え マンゴープリン 味噌汁 I材料 - 791kcal 蛋白質 30.1g 脂質 9g 食塩 3.7g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●
		夕食	 [ A ] 煮込みハンバーグ [ B ] 蒸し鶏 [ 共通料理 ] はりはり煮 アロカリのゴマ和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 965kcal 蛋白質 33.4g 脂質 19.6g 食塩 5.2g [B] I材料 - 950kcal 蛋白質 35.9g 脂質 24.4g 食塩 4.3g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ A ] ポークソテーオニオンソース [ B ] 鯖の味噌煮 [ 共通料理 ] スパゲティーサラダ 中華和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 959kcal 蛋白質 33g 脂質 23.7g 食塩 2.7g [B] I材料 - 980kcal 蛋白質 31.8g 脂質 23.3g 食塩 3.5g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 [ A ] ヤンニョムチキン [ B ] 豚じゃが [ 共通料理 ] グリーンサラダ ナムル 卵スープ ごはん [A] I材料 - 957kcal 蛋白質 35g 脂質 25.9g 食塩 3.5g [B] I材料 - 822kcal 蛋白質 31.1g 脂質 8.2g 食塩 2.8g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 肉団子の卵あん 冷奴 ほうれん草のサラダ 味噌汁 ごはん I材料 - 919kcal 蛋白質 28.5g 脂質 22g 食塩 4.7g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●	 ビーフシチュー ボン酢和え 切干大根の煮付け 味噌汁 ごはん I材料 - 875kcal 蛋白質 30g 脂質 9.5g 食塩 4.7g アレルギー A ● ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ● ●
加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げらないでください。 【アレルギー表示について】醤油等調味料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。	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	2024年10月7日(月)	2024年10月8日(火)	2024年10月9日(水)	2024年10月10日(木)	2024年10月11日(金)	2024年10月12日(土)	2024年10月13日(日)
朝食	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ポークビーンズ 白身魚フライ いんげんサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 992kcal 蛋白質 29.7g 脂質 28.1g 食塩 3.6g [B] I材料 - 947kcal 蛋白質 33.3g 脂質 40.4g 食塩 5.4g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 鶏肉とごぼうの炒め煮 納豆 ごま和え 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 886kcal 蛋白質 29.3g 脂質 18.7g 食塩 2.9g [B] I材料 - 841kcal 蛋白質 32.9g 脂質 31g 食塩 4.7g	[ 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 海藻サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I材料 - 868kcal 蛋白質 26.7g 脂質 15.5g 食塩 3g [B] I材料 - 823kcal 蛋白質 30.3g 脂質 27.8g 食塩 4.8g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ナポリタンスパゲティ スクランブルエッグ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 878kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.2g 食塩 2.6g [B] I材料 - 833kcal 蛋白質 27.2g 脂質 30.5g 食塩 4.4g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] シューマイ 炒めナムル ポテトサラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 819kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.5g 食塩 3.3g [B] I材料 - 774kcal 蛋白質 24.8g 脂質 22.8g 食塩 5.1g	[ 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] I材料 - 875kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.2g 食塩 4g [B] I材料 - 830kcal 蛋白質 27.9g 脂質 26.5g 食塩 5.8g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 焼ビーフン ウィンナー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 919kcal 蛋白質 26.5g 脂質 24.6g 食塩 3.4g [B] I材料 - 874kcal 蛋白質 30.1g 脂質 36.9g 食塩 5.2g
	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 ] 和風スパゲッティ [ B ] 白身魚のチーズ焼き [ 共通料理 ] 炒り豆腐 フルーツ白玉 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 948kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.9g 食塩 2.9g [B] I材料 - 798kcal 蛋白質 32.5g 脂質 8.2g 食塩 2.2g	[ A ] 他人丼 [ B ] 白身魚の南蛮漬け ごはん [ 共通料理 ] ひじきサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] I材料 - 888kcal 蛋白質 33.6g 脂質 18.1g 食塩 3g [B] I材料 - 828kcal 蛋白質 25.8g 脂質 14.2g 食塩 3.2g	[ A ] カレーうどん [ B ] 白身魚の唐揚げ おろしポン酢 [ 共通料理 ] もやしと卵のソテー もも缶 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1007kcal 蛋白質 32g 脂質 18.4g 食塩 9.7g [B] I材料 - 865kcal 蛋白質 31.5g 脂質 14.6g 食塩 3.8g	[ A ] 塩ラーメン [ B ] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め [ 共通料理 ] 小松菜の煮浸し フルーツ杏仁 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 822kcal 蛋白質 26.1g 脂質 6.8g 食塩 5.4g [B] I材料 - 903kcal 蛋白質 25.9g 脂質 20.3g 食塩 2.8g	[ A ] キーマカレー [ B ] 鯖の照り煮 ごはん [ 共通料理 ] ごぼうの焙煎ごまサラダ 大学芋 野菜スープ [A] I材料 - 1031kcal 蛋白質 25.7g 脂質 38.6g 食塩 4.9g [B] I材料 - 945kcal 蛋白質 28.5g 脂質 30.3g 食塩 3.1g	スタミナ丼 スナップえんどうサラダ シュークリーム 中華スープ I材料 - 876kcal 蛋白質 30g 脂質 18.5g 食塩 3.6g	かつとじ丼 ミックスサラダ エクレア 味噌汁 I材料 - 961kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.6g 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
	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 ] 塩鶏唐揚げ [ B ] 麻婆豆腐 [ 共通料理 ] 卵豆腐 カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 992kcal 蛋白質 35.3g 脂質 31.3g 食塩 2.8g [B] I材料 - 941kcal 蛋白質 31.3g 脂質 23.5g 食塩 4.2g	[ A ] チキンカツ [ B ] ポークチャップ風 [ 共通料理 ] なすの揚げ浸し ほうれん草の白和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1039kcal 蛋白質 27.4g 脂質 29.9g 食塩 4.2g [B] I材料 - 856kcal 蛋白質 32.3g 脂質 16g 食塩 4.1g	[ A ] バーベキューチキン [ B ] 豚キムチ [ 共通料理 ] 小松菜のツナ和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1013kcal 蛋白質 36.4g 脂質 31.1g 食塩 3.1g [B] I材料 - 871kcal 蛋白質 32.9g 脂質 19.1g 食塩 4.8g	[ A ] 煮込みハンバーグ [ B ] あじのカレー風味唐揚げ [ 共通料理 ] はりはりサラダ 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 979kcal 蛋白質 33.2g 脂質 22.4g 食塩 5.7g [B] I材料 - 866kcal 蛋白質 31.1g 脂質 19.6g 食塩 3g	[ A ] 鶏の天ぷら [ B ] 豚肉と小松菜の中華炒め [ 共通料理 ] プロッコリーかにあんかけ なめ茸和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1096kcal 蛋白質 37.7g 脂質 38.4g 食塩 2.6g [B] I材料 - 800kcal 蛋白質 35.5g 脂質 8.3g 食塩 4g	あじフライと串カツ 里芋のごま風味煮 梅肉和え 味噌汁 ごはん I材料 - 1045kcal 蛋白質 27.7g 脂質 28.6g 食塩 3.6g	鶏の照り焼き ほうれん草の和え物 春雨の酢の物 味噌汁 ごはん I材料 - 935kcal 蛋白質 34.6g 脂質 22.5g 食塩 3.4g
	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	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

加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げられないください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料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 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年10月14日(月)	2024年10月15日(火)	2024年10月16日(水)	2024年10月17日(木)	2024年10月18日(金)	2024年10月19日(土)	2024年10月20日(日)
朝食	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 蓮根の金平 温泉卵 ほうれん草ときのこのサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 918kcal 蛋白質 28.6g 脂質 22.1g 食塩 3.4g [B] I材料 - 873kcal 蛋白質 32.2g 脂質 34.4g 食塩 5.2g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] チキンナゲット シャーマンポテト 大根と干しえびサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 944kcal 蛋白質 23.3g 脂質 24.4g 食塩 2.7g [B] I材料 - 899kcal 蛋白質 26.9g 脂質 36.7g 食塩 4.5g	[ 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材料 - 855kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15g 食塩 2.4g [B] I材料 - 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 ] 五目炒め カレーコロッケ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 947kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.8g 食塩 2.9g [B] I材料 - 902kcal 蛋白質 28.4g 脂質 34.1g 食塩 4.7g	[ 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材料 - 803kcal 蛋白質 27.2g 脂質 8.6g 食塩 2.7g [B] I材料 - 758kcal 蛋白質 30.8g 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材料 - 894kcal 蛋白質 29g 脂質 20g 食塩 2.5g [B] I材料 - 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 ショア [A] I材料 - 845kcal 蛋白質 27.5g 脂質 9.4g 食塩 2.3g [B] I材料 - 800kcal 蛋白質 31.1g 脂質 21.7g 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
昼食	ハヤシライス ツナサラダ オレンジゼリー 卵スープ I材料 - 953kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21.5g 食塩 4.4g	[ A ] ピリ辛味噌ラーメン [ B ] 鯖の塩焼き ごはん [ 共通料理 ] 揚げ餃子 フルーチェ(メロン) 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 947kcal 蛋白質 27.8g 脂質 14.4g 食塩 8.1g [B] I材料 - 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 ごはん [A] I材料 - 811kcal 蛋白質 31.8g 脂質 8.4g 食塩 3.8g [B] I材料 - 801kcal 蛋白質 27.5g 脂質 14g 食塩 3g	[ A ] きつねうどん [ B ] 豚しゃぶ明太子風味 ごはん [ 共通料理 ] 高野豆腐の卵とじ みかん缶 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 879kcal 蛋白質 26.8g 脂質 11.5g 食塩 8.1g [B] I材料 - 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材料 - 1024kcal 蛋白質 27.1g 脂質 26.1g 食塩 4.5g [B] I材料 - 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材料 - 933kcal 蛋白質 28.5g 脂質 21.6g 食塩 3.8g	焼肉丼 茄子とオクラのさっぱり和え プリン わかめスープ I材料 - 933kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20.8g 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
夕食	ハムカツとメンチカツ 錦糸和え マカロニサラダ 味噌汁 ごはん I材料 - 1058kcal 蛋白質 26.7g 脂質 29.5g 食塩 4.2g	[ 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材料 - 968kcal 蛋白質 36.4g 脂質 24.1g 食塩 3.5g [B] I材料 - 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材料 - 1043kcal 蛋白質 35.5g 脂質 32.1g 食塩 3.8g [B] I材料 - 912kcal 蛋白質 30.1g 脂質 17.9g 食塩 4.2g	[ A ] クリームシチュー [ B ] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [ 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材料 - 986kcal 蛋白質 34.2g 脂質 20g 食塩 4.6g [B] I材料 - 969kcal 蛋白質 27.8g 脂質 22.9g 食塩 3.8g	[ 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材料 - 1018kcal 蛋白質 30.5g 脂質 26.1g 食塩 3.2g [B] I材料 - 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材料 - 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材料 - 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

加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げられないでください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料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 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年10月21日(月)	2024年10月22日(火)	2024年10月23日(水)	2024年10月24日(木)	2024年10月25日(金)	2024年10月26日(土)	2024年10月27日(日)
朝食	[ 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	[ 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	[ 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	[ 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	[ 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 ジョア [A] I材料 - 857kcal 蛋白質 23.6g 脂質 9.4g 食塩 2.9g [B] I材料 - 812kcal 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 ] 野菜炒め 茹で卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 850kcal 蛋白質 30.3g 脂質 17.7g 食塩 2.4g [B] I材料 - 805kcal 蛋白質 33.9g 脂質 30g 食塩 4.2g	[ 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材料 - 823kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.5g 食塩 2.6g [B] I材料 - 778kcal 蛋白質 31.1g 脂質 27.8g 食塩 4.4g
	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
昼食	[ A ] 木の葉丼 [ B ] たらの香味ソース ごはん [ 共通料理 ] なめ茸和え シュークリーム 味噌汁 [A] I材料 - 872kcal 蛋白質 28.1g 脂質 17.7g 食塩 4.2g [B] I材料 - 862kcal 蛋白質 28.4g 脂質 19.5g 食塩 2.9g	[ A ] ちくわ天うどん [ B ] 白身魚のホワイトソース ごはん [ 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 - 974kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16.5g 食塩 9.1g [B] I材料 - 850kcal 蛋白質 27.4g 脂質 12g 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 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	[ A ] 醤油ラーメン [ B ] 白身魚のカレームニエル ごはん [ 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 - 920kcal 蛋白質 29.3g 脂質 12.1g 食塩 5.5g [B] I材料 - 888kcal 蛋白質 31.6g 脂質 16g 食塩 2.7g	[ 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 - 1073kcal 蛋白質 28.9g 脂質 29.7g 食塩 5.2g [B] I材料 - 970kcal 蛋白質 32.1g 脂質 27.6g 食塩 3.4g	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 - 839kcal 蛋白質 26.1g 脂質 14.1g 食塩 3.6g	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
	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
夕食	[ A ] サミチーフライとアジフライ [ B ] ハッシュドポーク [ 共通料理 ] 春雨サラダ おかか和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1063kcal 蛋白質 31.6g 脂質 32.1g 食塩 3.4g [B] I材料 - 1027kcal 蛋白質 34.2g 脂質 21.4g 食塩 5.7g	[ 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	[ A ] 鶏肉のから揚げ [ B ] プルコギ風 [ 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 - 1170kcal 蛋白質 39.1g 脂質 42.7g 食塩 3.3g [B] I材料 - 985kcal 蛋白質 35.8g 脂質 22.5g 食塩 3.6g	[ 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 - 979kcal 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	[ 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	豚肉きのご焼き 湯豆腐 はりはりサラダ 味噌汁 ごはん I材料 - 961kcal 蛋白質 36.2g 脂質 27.8g 食塩 3.2g	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
	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

加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げられないください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料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 10月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2024年10月28日(月)	2024年10月29日(火)	2024年10月30日(水)	2024年10月31日(木)																																																																																																																								
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 ] 1111* - 901kcal 蛋白質 28.6g 脂質 19.6g 食塩 2.8g [ B ] 1111* - 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 ] 1111* - 932kcal 蛋白質 22.8g 脂質 24.3g 食塩 2.4g [ B ] 1111* - 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 ] ス克蘭ブルエッグ 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 ] 1111* - 879kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.8g 食塩 2.7g [ B ] 1111* - 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 ] 1111* - 814kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.1g 食塩 2.1g [ B ] 1111* - 769kcal 蛋白質 26.7g 脂質 29.4g 食塩 3.9g																																																																																																																								
	<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	●	●	●																																																																																																																									
昼食	[ A ] 豚すき丼 [ B ] 白身魚の味噌だれ ごはん [ 共通料理 ] マセドアンサラダ ココアワッフル 味噌汁 [ A ] 1111* - 938kcal 蛋白質 29.8g 脂質 17.5g 食塩 4.5g [ B ] 1111* - 950kcal 蛋白質 30.9g 脂質 18.8g 食塩 4.3g	[ A ] 豚骨ラーメン [ B ] 白身魚のコーンマヨ焼 ごはん [ 共通料理 ] さっぱり水餃子 フルーツチェ(いちご) 味噌汁 ごはん [ A ] 1111* - 892kcal 蛋白質 27.8g 脂質 10.7g 食塩 6.2g [ B ] 1111* - 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 ] 1111* - 863kcal 蛋白質 24g 脂質 14.2g 食塩 3.6g [ B ] 1111* - 973kcal 蛋白質 27.5g 脂質 26.7g 食塩 1.6g	[ A ] けんちんうどん [ B ] ハンバーグきのこソース ごはん [ 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 ] 1111* - 970kcal 蛋白質 32.3g 脂質 17g 食塩 8.4g [ B ] 1111* - 997kcal 蛋白質 36.1g 脂質 20.8g 食塩 3.9g																																																																																																																								
	<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 ] 肉じゃがコロッケと串カツ [ B ] ダッカルビ [ 共通料理 ] うの花炒り煮 ポン酢あえ 野菜スープ ごはん [ A ] 1111* - 968kcal 蛋白質 22.6g 脂質 23.8g 食塩 3.1g [ B ] 1111* - 960kcal 蛋白質 36.5g 脂質 25.1g 食塩 3.6g	[ 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 ] 1111* - 1121kcal 蛋白質 38.2g 脂質 40.6g 食塩 3.2g [ B ] 1111* - 1063kcal 蛋白質 38.6g 脂質 32.9g 食塩 3.1g	[ 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 塩こぶ和え 味噌汁 ごはん [ A ] 1111* - 979kcal 蛋白質 37.7g 脂質 24.4g 食塩 2.5g [ B ] 1111* - 902kcal 蛋白質 29.3g 脂質 9.2g 食塩 3.7g	[ A ] あじの唐揚げ [ B ] ポトフ [ 共通料理 ] かぼちゃサラダ ひじき炒め煮 味噌汁 ごはん [ A ] 1111* - 988kcal 蛋白質 29.1g 脂質 29.1g 食塩 2.5g [ B ] 1111* - 1035kcal 蛋白質 28.7g 脂質 28.4g 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	●	●	●						
	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	●	●	●																																																																																																																									



加工・調理の際の意図せぬ混入(コンタミネーション)には注意しておりますが、アレルギー品目を含めた食材を扱っていることから、原因材料を完全除去している方は召し上げらないでください。

【アレルギー表示について】醤油等調味料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。