

# 週間献立表 1月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年1月13日(月)	2025年1月14日(火)	2025年1月15日(水)	2025年1月16日(木)	2025年1月17日(金)	2025年1月18日(土)	2025年1月19日(日)
朝食	 <p>[ 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 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 174kcal 蛋白質 23.5g 脂質 28.3g 食塩 2.7g [B] 174kcal 蛋白質 24.5g 脂質 39.1g 食塩 4.1g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ 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] 174kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.7g 食塩 2.4g [B] 174kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.5g 食塩 3.8g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 納豆 五目炒め 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 174kcal 蛋白質 27.9g 脂質 15.9g 食塩 2.8g [B] 174kcal 蛋白質 28.9g 脂質 26.7g 食塩 4.2g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 大根の煮物 鱈の付焼き 温野菜サラダ 味噌汁 ショア [A] 174kcal 蛋白質 28.9g 脂質 8.7g 食塩 2.7g [B] 174kcal 蛋白質 29.9g 脂質 19.5g 食塩 4.1g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ペペロンチーノ 茹で卵 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 174kcal 蛋白質 27.4g 脂質 19.9g 食塩 2.5g [B] 174kcal 蛋白質 28.4g 脂質 30.7g 食塩 3.9g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 卵焼き カレーコロッケ 大根サラダ 味噌汁 ショア [A] 174kcal 蛋白質 23g 脂質 16g 食塩 2.2g [B] 174kcal 蛋白質 24g 脂質 26.8g 食塩 3.6g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	
	昼食	 <p>[ A ] きつねうどん [ B ] 鱈の塩焼き [ 共通料理 ] 高野豆腐の卵とじ みかん缶 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 27.3g 脂質 12g 食塩 8.1g [B] 174kcal 蛋白質 34.3g 脂質 21.8g 食塩 2.6g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ 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 ストロベリーカスタードタルト 味噌汁 [A] 174kcal 蛋白質 30.9g 脂質 13.4g 食塩 3.8g [B] 174kcal 蛋白質 26.6g 脂質 19g 食塩 3g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] ピリ辛味噌ラーメン [ B ] 豚しゃぶ明太子風味 [ 共通料理 ] 揚げ餃子 プリン 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 27.8g 脂質 13.9g 食塩 6.3g [B] 174kcal 蛋白質 30.9g 脂質 22.6g 食塩 3.7g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ 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 ] もやしと卵のソテー ココアワッフル コンソメスープ [A] 174kcal 蛋白質 29.3g 脂質 30.3g 食塩 4.9g [B] 174kcal 蛋白質 29.1g 脂質 17.4g 食塩 3.2g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>麻婆丼 ブロッコリーのおかか和え ピーチゼリー 中華スープ [A] 174kcal 蛋白質 29.6g 脂質 21.2g 食塩 3.7g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>豚のネギ塩丼 茄子とオクラのさっぱり和え イチゴムース 味噌汁 [A] 174kcal 蛋白質 28.7g 脂質 16.7g 食塩 2.8g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>
夕食		<p>串カツとアジフライ 錦糸和え マカロニサラダ 味噌汁 ごはん 174kcal 蛋白質 86.2g 脂質 75g 食塩 11.1g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] バーベキューチキン [ B ] 肉じゃが [ 共通料理 ] かぼちゃサラダ ごま酢和え 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 34.8g 脂質 30.1g 食塩 3.2g [B] 174kcal 蛋白質 26g 脂質 21.2g 食塩 3g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] 鶏肉のから揚げ [ B ] 酢豚風煮 [ 共通料理 ] 春雨の中華和え おかか和え 赤だし ごはん [A] 174kcal 蛋白質 35.2g 脂質 31.5g 食塩 3.7g [B] 174kcal 蛋白質 31.9g 脂質 11.6g 食塩 3.4g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] 鶏肉のハチミツレモン焼き [ B ] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [ 共通料理 ] ひじき煮 しらす和え 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 37.1g 脂質 22.9g 食塩 4g [B] 174kcal 蛋白質 26.8g 脂質 29.2g 食塩 4.2g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>[ A ] 照焼きハンバーグ [ B ] 青椒肉絲 [ 共通料理 ] 豆腐のみぞれあん 蒸し鶏サラダ 味噌汁 ごはん [A] 174kcal 蛋白質 33.1g 脂質 19.7g 食塩 3.3g [B] 174kcal 蛋白質 34.9g 脂質 17.7g 食塩 2.9g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>	<p>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 174kcal 蛋白質 34.9g 脂質 35.6g 食塩 3.4g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>
	<p>酢鶏 ごぼうの焙煎ごまサラダ コールスローサラダ 味噌汁 ごはん 174kcal 蛋白質 31.1g 脂質 27.2g 食塩 4.1g</p> <p>アレルギー 卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ● A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●</p>						

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。

# 週間献立表 1月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年1月20日(月)	2025年1月21日(火)	2025年1月22日(水)	2025年1月23日(木)	2025年1月24日(金)	2025年1月25日(土)	2025年1月26日(日)
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] I111* - 892kcal 蛋白質 29.8g 脂質 20.1g 食塩 3.2g [B] I111* - 788kcal 蛋白質 30.8g 脂質 30.9g 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] I111* - 952kcal 蛋白質 24.8g 脂質 22.6g 食塩 2.2g [B] I111* - 828kcal 蛋白質 25.8g 脂質 33.4g 食塩 3.6g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 納豆 五目さんぴら 大根サラダ 味噌汁 コーヒ-牛乳 [A] I111* - 812kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.4g 食塩 2.4g [B] I111* - 688kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.2g 食塩 3.8g	[ 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] I111* - 916kcal 蛋白質 24.4g 脂質 28.2g 食塩 2.5g [B] I111* - 792kcal 蛋白質 25.4g 脂質 39g 食塩 3.9g	[ 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 ジョア [A] I111* - 867kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.5g 食塩 3g [B] I111* - 743kcal 蛋白質 24.5g 脂質 21.3g 食塩 4.4g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 五目炒め 卵焼き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I111* - 821kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.8g 食塩 2.7g [B] I111* - 697kcal 蛋白質 26.9g 脂質 26.6g 食塩 4.1g	[ 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 ジョア [A] I111* - 835kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.1g 食塩 2.8g [B] I111* - 711kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.9g 食塩 4.2g
	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
	[ 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 ] ひじきサラダ プリン キャベたまスープ ごはん [A] I111* - 1044kcal 蛋白質 30g 脂質 27g 食塩 2.5g [B] I111* - 902kcal 蛋白質 28.7g 脂質 20.2g 食塩 3.5g	[ A ] 肉うどん [ B ] 豚肉と厚あげ炒め [ 共通料理 ] ア-ロ-リ-のゴマ和え ピーチゼリー 味噌汁 ごはん [A] I111* - 932kcal 蛋白質 29.7g 脂質 14.7g 食塩 8.4g [B] I111* - 908kcal 蛋白質 33.4g 脂質 18.8g 食塩 3.5g	[ A ] 親子丼 [ B ] 麻婆なす ごはん [ 共通料理 ] ポン酢和え ワッフル 味噌汁 [A] I111* - 944kcal 蛋白質 34.2g 脂質 21.1g 食塩 3.2g [B] I111* - 957kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.2g 食塩 3.4g	[ A ] 味噌ラーメン [ B ] 白身魚のマヨネーズ焼き [ 共通料理 ] 春巻き フルーチェ(ぶどう) 味噌汁 ごはん [A] I111* - 969kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.7g 食塩 5.7g [B] I111* - 967kcal 蛋白質 26.1g 脂質 28.9g 食塩 2.8g	[ A ] ボークカレー [ B ] 鶏肉のオイスターソース炒め ごはん [ 共通料理 ] 棒々鶏サラダ フルーツゼリー コンソメスープ [A] I111* - 962kcal 蛋白質 30.6g 脂質 17.2g 食塩 5g [B] I111* - 919kcal 蛋白質 31g 脂質 19.8g 食塩 3.2g	ソースかつ丼 磯和え ヨーグルト 味噌汁 I111* - 987kcal 蛋白質 28.4g 脂質 22.9g 食塩 2.9g	チキンピラフ 揚げ焼売 黒糖まんじゅう 卵スープ I111* - 1011kcal 蛋白質 30.5g 脂質 24.1g 食塩 5.7g
	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
夕食	[ A ] 鶏肉の唐揚げソース [ B ] 鯖の味噌煮 [ 共通料理 ] ごま和え カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I111* - 1028kcal 蛋白質 37.3g 脂質 31g 食塩 3.3g [B] I111* - 878kcal 蛋白質 32.9g 脂質 17.7g 食塩 3.2g	[ A ] ハンバーグ デミソース [ B ] ポトフ [ 共通料理 ] けんちん煮 ナムル 赤だし ごはん [A] I111* - 930kcal 蛋白質 31.6g 脂質 21.4g 食塩 5.3g [B] I111* - 961kcal 蛋白質 31.8g 脂質 23.4g 食塩 6g	[ A ] チキンカツ [ B ] 豚キムチ [ 共通料理 ] スパゲティ-サラダ しらす和え 味噌汁 ごはん [A] I111* - 1070kcal 蛋白質 28.7g 脂質 31.3g 食塩 4g [B] I111* - 890kcal 蛋白質 34.3g 脂質 16.5g 食塩 5.3g	[ A ] ヤンニョムチキン [ B ] 豚じゃが [ 共通料理 ] 春雨サラダ 中華和え 中華スープ ごはん [A] I111* - 1015kcal 蛋白質 33.3g 脂質 32.2g 食塩 3g [B] I111* - 914kcal 蛋白質 30g 脂質 14.3g 食塩 3.1g	[ A ] 肉団子の卵あん [ B ] ミックスフライ [ 共通料理 ] 湯豆腐 ほうれん草のサラダ 味噌汁 ごはん [A] I111* - 925kcal 蛋白質 29.6g 脂質 22.3g 食塩 4.8g [B] I111* - 1041kcal 蛋白質 29.4g 脂質 33.1g 食塩 3.9g	鶏肉のごまだれ焼き グリーンサラダ はりはり煮 味噌汁 ごはん I111* - 920kcal 蛋白質 35.6g 脂質 23g 食塩 2.5g	豚肉の味噌炒め じゃが芋の粒マスタード和え かに風味和え 味噌汁 ごはん I111* - 960kcal 蛋白質 32.1g 脂質 23.8g 食塩 4.3g
	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギ- 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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。

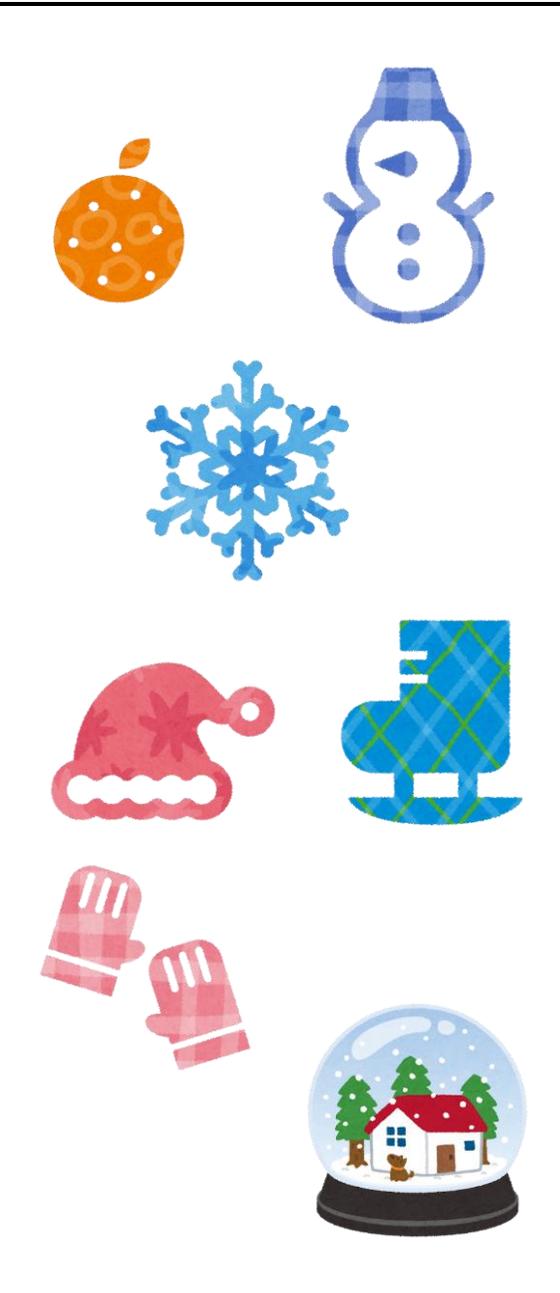
【アレルギー表示について】醤油等調味料由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。

# 週間献立表 1月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年1月27日(月)	2025年1月28日(火)	2025年1月29日(水)	2025年1月30日(木)	2025年1月31日(金)
朝食	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 温泉卵 ナポリタンスパゲティ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal 蛋白質 28.7g 脂質 18.6g 食塩 2.7g [B] 111kcal 蛋白質 29.7g 脂質 29.4g 食塩 4.1g	[ 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] 111kcal 蛋白質 22.8g 脂質 26.3g 食塩 2.4g [B] 111kcal 蛋白質 23.8g 脂質 37.1g 食塩 3.8g	[ 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] 111kcal 蛋白質 22.3g 脂質 17.8g 食塩 2.7g [B] 111kcal 蛋白質 23.3g 脂質 28.6g 食塩 4.1g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 白身フライ ほうれん草のソテー 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 111kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.1g 食塩 2.1g [B] 111kcal 蛋白質 24.1g 脂質 28.9g 食塩 3.5g	[ 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 ジョア [A] 111kcal 蛋白質 25.2g 脂質 14.7g 食塩 2.1g [B] 111kcal 蛋白質 26.2g 脂質 25.5g 食塩 3.5g
	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
昼食	[ A ] 豚すき丼 [ B ] 白身魚の味噌だれ ごはん [ 共通料理 ] うの花炒り煮 マンゴープリン 味噌汁 [A] 111kcal 蛋白質 29.9g 脂質 12.4g 食塩 4.8g [B] 111kcal 蛋白質 31g 脂質 14.7g 食塩 4.6g	[ A ] けんちんうどん [ B ] 白身魚のコーンマヨ焼 [ 共通料理 ] 高野豆腐の卵とじ 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] 111kcal 蛋白質 32g 脂質 16.9g 食塩 8.5g [B] 111kcal 蛋白質 34.1g 脂質 22g 食塩 2.6g	[ 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 ] さっぱり水餃子 ココアワッフル 味噌汁 [A] 111kcal 蛋白質 29.4g 脂質 21.4g 食塩 5.1g [B] 111kcal 蛋白質 31.9g 脂質 29.7g 食塩 3.1g	[ A ] 豚骨ラーメン [ B ] 和風ハンバーグ [ 共通料理 ] ツツ和え フルーツ杏仁 味噌汁 ごはん [A] 111kcal 蛋白質 26.2g 脂質 7.5g 食塩 5.8g [B] 111kcal 蛋白質 28.5g 脂質 16.6g 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 野菜スープ [A] 111kcal 蛋白質 27g 脂質 31g 食塩 4.5g [B] 111kcal 蛋白質 29.2g 脂質 25.1g 食塩 2.4g
	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
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 ] 切干大根の煮付け おかか和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal 蛋白質 22.9g 脂質 20.5g 食塩 2.3g [B] 111kcal 蛋白質 36.8g 脂質 22.8g 食塩 2.8g	[ A ] あじの唐揚げ [ B ] 豚のみそ炒め [ 共通料理 ] ひじき炒め煮 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal 蛋白質 30.3g 脂質 21.3g 食塩 2.6g [B] 111kcal 蛋白質 38.4g 脂質 14.4g 食塩 3g	[ A ] ポークソテーオニオンソース [ 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] 111kcal 蛋白質 34.2g 脂質 16.9g 食塩 2g [B] 111kcal 蛋白質 29.1g 脂質 16.2g 食塩 3.7g	[ A ] チキン南蛮 [ B ] ポークチャップ風 [ 共通料理 ] マゼドアンサラダ がんもの含め煮 味噌汁 ごはん [A] 111kcal 蛋白質 37.4g 脂質 48.1g 食塩 3g [B] 111kcal 蛋白質 35.4g 脂質 21g 食塩 3g	[ A ] 豚肉の生姜炒め [ B ] サーフライとコーソッパ [ 共通料理 ] 豆腐のあんかけ ごま和え 味噌汁 ごはん [A] 111kcal 蛋白質 38.2g 脂質 13.2g 食塩 4.4g [B] 111kcal 蛋白質 30.7g 脂質 26.6g 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



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。