

週間献立表



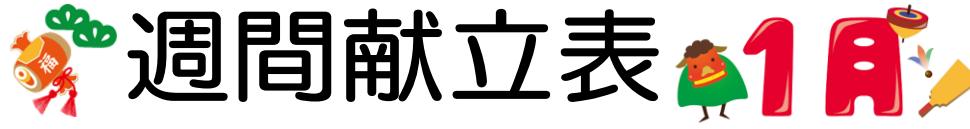
舞鶴工業高等専門学校

日付	2026年1月12日(月)	2026年1月13日(火)	2026年1月14日(水)	2026年1月15日(木)	2026年1月16日(金)	2026年1月17日(土)	2026年1月18日(日)																															
朝食	<p>成人の日</p> <table border="1"> <tr> <td>[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] 144g - 940kcal 蛋白質 22.7g 脂質 25.7g 食塩 2.2g</td> <td>[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 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 857kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.9g 食塩 2.8g</td> <td>[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白身魚フライ ほうれん草のソテー コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 827kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 2g</td> <td>[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 五目炒め 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 857kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 食塩 2.7g</td> <td>[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 茄子卵 焼ビーフン 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g</td> <td>[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 オクラの梅肉和え コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 793kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 2.8g</td> </tr> <tr> <td>アレルギー</td><td>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</td><td>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</td></tr> <tr> <td>A</td><td>● ● ● ●</td><td>● ● ● ●</td></tr> <tr> <td>B</td><td>● ● ● ●</td><td>● ● ● ●</td></tr> </table>	[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] 144g - 940kcal 蛋白質 22.7g 脂質 25.7g 食塩 2.2g	[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 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 857kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.9g 食塩 2.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白身魚フライ ほうれん草のソテー コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 827kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 五目炒め 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 857kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 食塩 2.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 茄子卵 焼ビーフン 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 オクラの梅肉和え コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 793kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 2.8g	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	A	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	B	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	<p>【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] 144g - 801kcal 蛋白質 23.8g 脂質 36.5g 食塩 3.6g</p> <p>【B】 144g - 718kcal 蛋白質 27.2g 脂質 22.7g 食塩 4.2g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 ごはん 【B】 食パン 【共通料理】 白身魚フライ ほうれん草のソテー コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 688kcal 蛋白質 24.2g 脂質 29g 食塩 3.4g</p> <p>【B】 144g - 718kcal 蛋白質 27.6g 脂質 26.4g 食塩 4.1g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 ごはん 【B】 食パン 【共通料理】 納豆 五目炒め 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 857kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 食塩 2.7g</p> <p>【B】 144g - 738kcal 蛋白質 29g 脂質 30.5g 食塩 4.4g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 ごはん 【B】 食パン 【共通料理】 茄子卵 焼ビーフン 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g</p> <p>【B】 144g - 654kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21g 食塩 4.2g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 ごはん 【B】 食パン 【共通料理】 鯖の塩焼 オクラの梅肉和え コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 793kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 2.8g</p> <p>【B】 144g - 654kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21g 食塩 4.2g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>		
[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] 144g - 940kcal 蛋白質 22.7g 脂質 25.7g 食塩 2.2g	[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 コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 857kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.9g 食塩 2.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白身魚フライ ほうれん草のソテー コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 827kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 五目炒め 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 857kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 食塩 2.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 茄子卵 焼ビーフン 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 オクラの梅肉和え コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 144g - 793kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 2.8g																																	
アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ																															
A	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●																															
B	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●																															
食	<p>お正月</p> <table border="1"> <tr> <td>[A] ハヤシライス [B] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん 【共通料理】 茄子とオクラのさっぱり和え みかん缶 コンソメスープ [A] 144g - 884kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.3g 食塩 4.4g</td> <td>[A] 団うどん [B] 白身魚のカレームニエル [A] さっぱり水餃子 プリン 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1013kcal 蛋白質 30g 脂質 30.5g 食塩 4.2g</td> <td>[A] 味噌ラーメン [B] 鮭の西京焼 [A] 高野豆腐の卵とじ シュークリーム 中華スープ ごはん [A] 144g - 946kcal 蛋白質 32.2g 脂質 15.1g 食塩 5.5g</td> <td>[A] ポークカレー [B] 白身魚のチリソース ごはん 【共通料理】 大豆サラダ フルーチェ(メロン) ミネストローネ [A] 144g - 1083kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.5g 食塩 5.4g</td> <td>[A] 鶏ごぼう丼 小松菜の煮浸し オレンジゼリー 味噌汁 [B] 144g - 875kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.7g 食塩 3.7g</td> <td>[A] 豚のネギ塩丼 スナップえんどうサラダ 黒糖まんじゅう わかめスープ [B] 144g - 941kcal 蛋白質 29.4g 脂質 20.2g 食塩 3.1g</td> </tr> <tr> <td>アレルギー</td><td>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</td><td>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</td></tr> <tr> <td>A</td><td>● ● ● ●</td><td>● ● ● ●</td></tr> <tr> <td>B</td><td>● ● ● ●</td><td>● ● ● ●</td></tr> </table>	[A] ハヤシライス [B] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん 【共通料理】 茄子とオクラのさっぱり和え みかん缶 コンソメスープ [A] 144g - 884kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.3g 食塩 4.4g	[A] 団うどん [B] 白身魚のカレームニエル [A] さっぱり水餃子 プリン 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1013kcal 蛋白質 30g 脂質 30.5g 食塩 4.2g	[A] 味噌ラーメン [B] 鮭の西京焼 [A] 高野豆腐の卵とじ シュークリーム 中華スープ ごはん [A] 144g - 946kcal 蛋白質 32.2g 脂質 15.1g 食塩 5.5g	[A] ポークカレー [B] 白身魚のチリソース ごはん 【共通料理】 大豆サラダ フルーチェ(メロン) ミネストローネ [A] 144g - 1083kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.5g 食塩 5.4g	[A] 鶏ごぼう丼 小松菜の煮浸し オレンジゼリー 味噌汁 [B] 144g - 875kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.7g 食塩 3.7g	[A] 豚のネギ塩丼 スナップえんどうサラダ 黒糖まんじゅう わかめスープ [B] 144g - 941kcal 蛋白質 29.4g 脂質 20.2g 食塩 3.1g	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	A	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	B	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	<p>【A】 ハヤシライス [B] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん 【共通料理】 茄子とオクラのさっぱり和え みかん缶 コンソメスープ [A] 144g - 884kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.3g 食塩 4.4g</p> <p>【B】 144g - 941kcal 蛋白質 25.8g 脂質 26.3g 食塩 2g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 团うどん [B] 白身魚のカレームニエル [A] さっぱり水餃子 プリン 味噌汁 ごはん [A] 144g - 861kcal 蛋白質 29.6g 脂質 12.7g 食塩 2.9g</p> <p>【B】 144g - 923kcal 蛋白質 35.4g 脂質 21.4g 食塩 2.4g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 味噌ラーメン [B] 鮭の西京焼 [A] 高野豆腐の卵とじ シュークリーム 中華スープ ごはん [A] 144g - 946kcal 蛋白質 32.2g 脂質 15.1g 食塩 5.5g</p> <p>【B】 144g - 1055kcal 蛋白質 30.6g 脂質 26g 食塩 3.7g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 ポークカレー [B] 白身魚のチリソース ごはん 【共通料理】 大豆サラダ フルーチェ(メロン) ミネストローネ [A] 144g - 1083kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.5g 食塩 5.4g</p> <p>【B】 144g - 875kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.7g 食塩 3.7g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 鶏ごぼう丼 小松菜の煮浸し オレンジゼリー 味噌汁 [B] 144g - 941kcal 蛋白質 29.4g 脂質 20.2g 食塩 3.1g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 豚のネギ塩丼 スナップえんどうサラダ 黒糖まんじゅう わかめスープ [B] 144g - 941kcal 蛋白質 29.4g 脂質 20.2g 食塩 3.1g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	
[A] ハヤシライス [B] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん 【共通料理】 茄子とオクラのさっぱり和え みかん缶 コンソメスープ [A] 144g - 884kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.3g 食塩 4.4g	[A] 団うどん [B] 白身魚のカレームニエル [A] さっぱり水餃子 プリン 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1013kcal 蛋白質 30g 脂質 30.5g 食塩 4.2g	[A] 味噌ラーメン [B] 鮭の西京焼 [A] 高野豆腐の卵とじ シュークリーム 中華スープ ごはん [A] 144g - 946kcal 蛋白質 32.2g 脂質 15.1g 食塩 5.5g	[A] ポークカレー [B] 白身魚のチリソース ごはん 【共通料理】 大豆サラダ フルーチェ(メロン) ミネストローネ [A] 144g - 1083kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.5g 食塩 5.4g	[A] 鶏ごぼう丼 小松菜の煮浸し オレンジゼリー 味噌汁 [B] 144g - 875kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.7g 食塩 3.7g	[A] 豚のネギ塩丼 スナップえんどうサラダ 黒糖まんじゅう わかめスープ [B] 144g - 941kcal 蛋白質 29.4g 脂質 20.2g 食塩 3.1g																																	
アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ																															
A	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●																															
B	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●																															
夕食	<p>春節の食事</p> <table border="1"> <tr> <td>[A] 塩鶏唐揚げ ひじき炒め煮 春雨マヨネーズサラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1129kcal 蛋白質 34.9g 脂質 39.5g 食塩 3.3g</td> <td>[A] バーベキューチキン ポークチャップ風 【共通料理】 卵豆腐 野菜サラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 975kcal 蛋白質 42g 脂質 28.4g 食塩 4.3g</td> <td>[A] ハンバーグおろしポン酢 豚キムチ 【共通料理】 がんもの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1021kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.9g 食塩 3.7g</td> <td>[A] ハムカツとカレーコロッケ 鶏肉と根菜の煮物 【共通料理】 うの花炒り煮 小松菜の中華和え 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1053kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.2g 食塩 4.6g</td> <td>[A] チキンシンジャー 【共通料理】 ブロッコリーのおかか和え 蒟蒻のピリ辛炒め 味噌汁 ごはん [A] 144g - 938kcal 蛋白質 33.3g 脂質 23.5g 食塩 4.4g</td> <td>[A] 回鍋肉 もやしとニラのナムル スパゲティーサラダ 味噌汁 ごはん [B] 144g - 991kcal 蛋白質 33.5g 脂質 24.8g 食塩 4.2g</td> <td>[A] チキンカツ プロッコリーかにあんかけ キムチ 味噌汁 ごはん [B] 144g - 1045kcal 蛋白質 34.6g 脂質 28.2g 食塩 4.2g</td> </tr> <tr> <td>アレルギー</td><td>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</td><td>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</td></tr> <tr> <td>A</td><td>● ● ● ●</td><td>● ● ● ●</td></tr> <tr> <td>B</td><td>● ● ● ●</td><td>● ● ● ●</td></tr> </table>	[A] 塩鶏唐揚げ ひじき炒め煮 春雨マヨネーズサラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1129kcal 蛋白質 34.9g 脂質 39.5g 食塩 3.3g	[A] バーベキューチキン ポークチャップ風 【共通料理】 卵豆腐 野菜サラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 975kcal 蛋白質 42g 脂質 28.4g 食塩 4.3g	[A] ハンバーグおろしポン酢 豚キムチ 【共通料理】 がんもの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1021kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.9g 食塩 3.7g	[A] ハムカツとカレーコロッケ 鶏肉と根菜の煮物 【共通料理】 うの花炒り煮 小松菜の中華和え 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1053kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.2g 食塩 4.6g	[A] チキンシンジャー 【共通料理】 ブロッコリーのおかか和え 蒟蒻のピリ辛炒め 味噌汁 ごはん [A] 144g - 938kcal 蛋白質 33.3g 脂質 23.5g 食塩 4.4g	[A] 回鍋肉 もやしとニラのナムル スパゲティーサラダ 味噌汁 ごはん [B] 144g - 991kcal 蛋白質 33.5g 脂質 24.8g 食塩 4.2g	[A] チキンカツ プロッコリーかにあんかけ キムチ 味噌汁 ごはん [B] 144g - 1045kcal 蛋白質 34.6g 脂質 28.2g 食塩 4.2g	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	A	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	B	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	<p>【A】 塩鶏唐揚げ ひじき炒め煮 春雨マヨネーズサラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1129kcal 蛋白質 34.9g 脂質 39.5g 食塩 3.3g</p> <p>【B】 144g - 806kcal 蛋白質 31.9g 脂質 14g 食塩 3.6g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 バーベキューチキン ポークチャップ風 【共通料理】 卵豆腐 野菜サラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 975kcal 蛋白質 42g 脂質 28.4g 食塩 4.3g</p> <p>【B】 144g - 882kcal 蛋白質 32.2g 脂質 25g 食塩 4.4g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 ハンバーグおろしポン酢 豚キムチ 【共通料理】 がんもの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1021kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.9g 食塩 3.7g</p> <p>【B】 144g - 960kcal 蛋白質 34.5g 脂質 21.2g 食塩 4.1g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 ハムカツとカレーコロッケ 鶏肉と根菜の煮物 【共通料理】 うの花炒り煮 小松菜の中華和え 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1053kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.2g 食塩 4.6g</p> <p>【B】 144g - 862kcal 蛋白質 31.2g 脂質 16.4g 食塩 3.7g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 チキンシンジャー 【共通料理】 ブロッコリーのおかか和え 蒟蒻のピリ辛炒め 味噌汁 ごはん [A] 144g - 938kcal 蛋白質 33.3g 脂質 23.5g 食塩 4.4g</p> <p>【B】 144g - 991kcal 蛋白質 33.5g 脂質 24.8g 食塩 4.2g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>	<p>【A】 チキンカツ プロッコリーかにあんかけ キムチ 味噌汁 ごはん [B] 144g - 1045kcal 蛋白質 34.6g 脂質 28.2g 食塩 4.2g</p> <p>卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ</p> <p>A ● ● ● ● B ● ● ● ●</p>
[A] 塩鶏唐揚げ ひじき炒め煮 春雨マヨネーズサラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1129kcal 蛋白質 34.9g 脂質 39.5g 食塩 3.3g	[A] バーベキューチキン ポークチャップ風 【共通料理】 卵豆腐 野菜サラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 975kcal 蛋白質 42g 脂質 28.4g 食塩 4.3g	[A] ハンバーグおろしポン酢 豚キムチ 【共通料理】 がんもの含め煮 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1021kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.9g 食塩 3.7g	[A] ハムカツとカレーコロッケ 鶏肉と根菜の煮物 【共通料理】 うの花炒り煮 小松菜の中華和え 味噌汁 ごはん [A] 144g - 1053kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.2g 食塩 4.6g	[A] チキンシンジャー 【共通料理】 ブロッコリーのおかか和え 蒟蒻のピリ辛炒め 味噌汁 ごはん [A] 144g - 938kcal 蛋白質 33.3g 脂質 23.5g 食塩 4.4g	[A] 回鍋肉 もやしとニラのナムル スパゲティーサラダ 味噌汁 ごはん [B] 144g - 991kcal 蛋白質 33.5g 脂質 24.8g 食塩 4.2g	[A] チキンカツ プロッコリーかにあんかけ キムチ 味噌汁 ごはん [B] 144g - 1045kcal 蛋白質 34.6g 脂質 28.2g 食塩 4.2g																																
アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ																															
A	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●																															
B	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●	● ● ● ●																															
アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 椿花 生くるみ																															
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。



舞鶴工業高等専門学校

日付	2026年1月19日(月)	2026年1月20日(火)	2026年1月21日(水)	2026年1月22日(木)	2026年1月23日(金)	2026年1月24日(土)	2026年1月25日(日)
朝 食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 鶏肉とごぼうの炒め煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 900kcal 蛋白質 30.3g 脂質 20.2g 食塩 2.5g [B] エネルギー - 761kcal 蛋白質 31.4g 脂質 31g 食塩 3.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 切干大根の煮付け コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 816kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.2g 食塩 2.1g [B] エネルギー - 677kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24g 食塩 3.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] イカリングフライ ミートボール甘酢あん 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 837kcal 蛋白質 25.1g 脂質 10.8g 食塩 2.9g [B] エネルギー - 698kcal 蛋白質 26.2g 脂質 21.6g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 牛肉ロッコ 二ラ卵炒め コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 942kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.1g 食塩 2.6g [B] エネルギー - 803kcal 蛋白質 25.4g 脂質 34.9g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白身フライ 焼きそば 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 896kcal 蛋白質 22g 脂質 14.5g 食塩 2.4g [B] エネルギー - 757kcal 蛋白質 23.1g 脂質 25.3g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 自玉焼き 野菜炒め 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 833kcal 蛋白質 26.7g 脂質 16.3g 食塩 2.6g [B] エネルギー - 694kcal 蛋白質 27.8g 脂質 27.1g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 卵焼き 茄子のそぼろあん コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー - 824kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.8g 食塩 2.2g [B] エネルギー - 685kcal 蛋白質 23.8g 脂質 24.6g 食塩 3.6g
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	[A] ペペロンチーノ [B] 白身魚の南蛮漬け	[A] カレーうどん [B] 白身魚のマヨネーズ焼き	[A] 親子丼 [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め ごはん	[A] 醤油ラーメン [B] 鰯の照り煮	[A] チキンカレー [B] 白身魚の味噌だれ ごはん	スタミナ丼 キムチ和え ヨーグルト わかめスープ	鶏五目飯 たこ焼き 大学芋 豚汁
	[共通料理] ひじきサラダ ココアワッフル 卵スープ ごはん [A] エネルギー - 994kcal 蛋白質 25.2g 脂質 26.3g 食塩 3.6g [B] エネルギー - 915kcal 蛋白質 27.5g 脂質 21g 食塩 3.2g	[共通料理] ほうれん草のサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 986kcal 蛋白質 29.7g 脂質 19.1g 食塩 9.3g [B] エネルギー - 831kcal 蛋白質 27.1g 脂質 16.6g 食塩 2.7g	[共通料理] ほうれん草のサラダ チキンのツナ和え パン缶 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 903kcal 蛋白質 33.7g 脂質 18.9g 食塩 3.5g [B] エネルギー - 900kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20.7g 食塩 3g	[共通料理] 春巻き 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 872kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.8g 食塩 6.2g [B] エネルギー - 987kcal 蛋白質 26.6g 脂質 23.8g 食塩 4.2g	[共通料理] 卵とカリフラワーサラダ フルーチェ(ぶどう) 野菜スープ [A] エネルギー - 987kcal 蛋白質 29.4g 脂質 10g 食塩 3.7g [B] エネルギー - 814kcal 蛋白質 29.7g 脂質 10.6g 食塩 3.7g	[A] エネルギー - 807kcal 蛋白質 29.4g 脂質 10g 食塩 3.7g [B] エネルギー - 993kcal 蛋白質 25.3g 脂質 21.9g 食塩 4.8g	
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
夕 食	[A] 鶏肉の唐揚ねぎソース [B] ブルコギ風 [共通料理] 春雨の酢の物 蒸し鶏サラダ 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 1039kcal 蛋白質 37.3g 脂質 29.1g 食塩 3.7g [B] エネルギー - 890kcal 蛋白質 33.1g 脂質 16.2g 食塩 3.4g	[A] メンチカツと串カツ [B] みぞチャンコ鍋風 [共通料理] 里芋と野菜の土佐煮 カリフラワーサラダ 赤だし ごはん [A] エネルギー - 1067kcal 蛋白質 27.1g 脂質 29.9g 食塩 3.3g [B] エネルギー - 923kcal 蛋白質 34.4g 脂質 17.3g 食塩 4.5g	[A] 豚肉の味噌炒め [B] サーキュラーコロッケ [共通料理] プロッコリーのごま和え 南瓜サラダ 赤だし ごはん [A] エネルギー - 1010kcal 蛋白質 31.7g 脂質 28.6g 食塩 3.5g [B] エネルギー - 1082kcal 蛋白質 26.5g 脂質 30.8g 食塩 2.5g	[A] チキン南蛮 [B] 肉じゃが [共通料理] 豆腐のあんかけ 小松菜のしらす和え 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 1040kcal 蛋白質 39.2g 脂質 32.3g 食塩 2.9g [B] エネルギー - 946kcal 蛋白質 32.9g 脂質 18.4g 食塩 3.5g	[A] ハンバーグ デミソース [B] イカのチリソース [共通料理] 大根の煮物 卵豆腐 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 910kcal 蛋白質 30.3g 脂質 19.8g 食塩 4.9g [B] エネルギー - 950kcal 蛋白質 28.8g 脂質 18.2g 食塩 4.8g	[A] 鶏の照り焼き マセドアンサラダ はりはり煮 味噌汁 ごはん	豚かつおろしポン酢 けんちん煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ごはん
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	[A] 鶏肉の唐揚ねぎソース [B] ブルコギ風 [共通料理] 春雨の酢の物 蒸し鶏サラダ 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 1039kcal 蛋白質 37.3g 脂質 29.1g 食塩 3.7g [B] エネルギー - 890kcal 蛋白質 33.1g 脂質 16.2g 食塩 3.4g	[A] メンチカツと串カツ [B] みぞチャンコ鍋風 [共通料理] 里芋と野菜の土佐煮 カリフラワーサラダ 赤だし ごはん [A] エネルギー - 1067kcal 蛋白質 27.1g 脂質 29.9g 食塩 3.3g [B] エネルギー - 923kcal 蛋白質 34.4g 脂質 17.3g 食塩 4.5g	[A] 豚肉の味噌炒め [B] サーキュラーコロッケ [共通料理] プロッコリーのごま和え 南瓜サラダ 赤だし ごはん [A] エネルギー - 1010kcal 蛋白質 31.7g 脂質 28.6g 食塩 3.5g [B] エネルギー - 1082kcal 蛋白質 26.5g 脂質 30.8g 食塩 2.5g	[A] チキン南蛮 [B] 肉じゃが [共通料理] 豆腐のあんかけ 小松菜のしらす和え 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 1040kcal 蛋白質 39.2g 脂質 32.3g 食塩 2.9g [B] エネルギー - 946kcal 蛋白質 32.9g 脂質 18.4g 食塩 3.5g	[A] ハンバーグ デミソース [B] イカのチリソース [共通料理] 大根の煮物 卵豆腐 味噌汁 ごはん [A] エネルギー - 910kcal 蛋白質 30.3g 脂質 19.8g 食塩 4.9g [B] エネルギー - 950kcal 蛋白質 28.8g 脂質 18.2g 食塩 4.8g	[A] 鶏の照り焼き マセドアンサラダ はりはり煮 味噌汁 ごはん	豚かつおろしポン酢 けんちん煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ごはん
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 喜花生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	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

舞鶴工業高等専門学校

日付	2026年1月26日(月)	2026年1月27日(火)	2026年1月28日(水)	2026年1月29日(木)	2026年1月30日(金)	2026年1月31日(土)
朝 食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ ワインナー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I _体 - 944kcal 蛋白質 26.7g 脂質 24.8g 食塩 2.6g [B] I _体 - 805kcal 蛋白質 27.8g 脂質 35.6g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 切干大根とひじきの炒め煮 チングン菜のごま和え 味噌汁 牛乳 [A] I _体 - 858kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.1g 食塩 2.8g [B] I _体 - 719kcal 蛋白質 27.6g 脂質 27.9g 食塩 4.2g	[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 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I _体 - 816kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.7g 食塩 2.4g [B] I _体 - 677kcal 蛋白質 25.2g 脂質 24.5g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 焼ビーフン コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I _体 - 891kcal 蛋白質 28.2g 脂質 20.1g 食塩 3.5g [B] I _体 - 752kcal 蛋白質 29.3g 脂質 30.9g 食塩 4.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼壳 炒めナムル コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I _体 - 806kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.7g 食塩 2.2g [B] I _体 - 667kcal 蛋白質 20.3g 脂質 23.5g 食塩 3.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 味噌汁 牛乳 [A] I _体 - 875kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.6g 食塩 3.6g [B] I _体 - 736kcal 蛋白質 25.7g 脂質 25.4g 食塩 5g
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	[A] 豚の生姜炒め丼 [B] 鰯の野菜あんかけ ごはん [共通料理] 白菜の塩ごま和え マンゴープリン 味噌汁 [A] I _体 - 798kcal 蛋白質 27.5g 脂質 10.8g 食塩 3g [B] I _体 - 852kcal 蛋白質 26.6g 脂質 16.1g 食塩 2.1g	[A] ちくわ天うどん [B] 豚肉と厚あげ炒め [共通料理] 大根の梅肉和え フルーツゼリー 味噌汁 ごはん [A] I _体 - 904kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13g 食塩 9.6g [B] I _体 - 866kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15.6g 食塩 4.3g	[A] 他人丼 [B] たらの香味ソース ごはん [共通料理] 小松菜のツナ和え カスタードクレープ 味噌汁 [A] I _体 - 891kcal 蛋白質 34.7g 脂質 18.4g 食塩 3.1g [B] I _体 - 860kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.6g 食塩 2.8g	[A] ピリ辛味噌ラーメン [B] 白身魚のチーズ焼き [共通料理] 五目豆 ワッフル 中華スープ ごはん [A] I _体 - 940kcal 蛋白質 28.8g 脂質 11.5g 食塩 5.2g [B] I _体 - 846kcal 蛋白質 30.1g 脂質 13.3g 食塩 2.4g	[A] キーマカレー [B] さわらの竜田揚げ ごはん [共通料理] ほうれん草のポン酢あえ フルーツ杏仁 コンソメスープ [A] I _体 - 929kcal 蛋白質 25.2g 脂質 22g 食塩 4.6g [B] I _体 - 837kcal 蛋白質 27.2g 脂質 14.7g 食塩 2.8g	[A] 豚すき丼 スナップえんどうサラダ ラ・フランスゼリー 味噌汁 [A] I _体 - 884kcal 蛋白質 27.1g 脂質 17.1g 食塩 4.3g
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●
	[A] 油淋鶏 [B] 八宝菜 [共通料理] オクラのなめ茸和え 春雨マヨネーズサラダ 味噌汁 ごはん [A] I _体 - 1110kcal 蛋白質 35.2g 脂質 37.1g 食塩 3.5g [B] I _体 - 898kcal 蛋白質 31.6g 脂質 18.1g 食塩 3.9g	[A] 麻婆豆腐 [B] あじのカレー唐揚げ [共通料理] なすの揚げ浸し マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [A] I _体 - 1062kcal 蛋白質 32.3g 脂質 33.8g 食塩 4.3g [B] I _体 - 961kcal 蛋白質 29.8g 脂質 25.7g 食塩 2.5g	[A] フライドチキンと肉じゃがコロッケ [B] 豚肉と小松菜の中華炒め [共通料理] ごぼうサラダ 大根のゆかり和え 味噌汁 ごはん [A] I _体 - 1173kcal 蛋白質 26.8g 脂質 48.3g 食塩 3.1g [B] I _体 - 949kcal 蛋白質 32.3g 脂質 21.6g 食塩 3.7g	[A] とんかつ [B] ポトフ [共通料理] そぼろ肉じゃが はりはりサラダ 味噌汁 ごはん [A] I _体 - 1012kcal 蛋白質 30.4g 脂質 25.9g 食塩 2.4g [B] I _体 - 999kcal 蛋白質 31.2g 脂質 22.7g 食塩 4.6g	[A] とんかつ [B] 豚肉と蓮根の甘辛炒め [共通料理] 炒りどうふ カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I _体 - 1109kcal 蛋白質 40.3g 脂質 40.2g 食塩 2g [B] I _体 - 909kcal 蛋白質 36.7g 脂質 17.2g 食塩 2.9g	[A] 鶏の七味焼き じゃが芋の粒マスター和え チングン菜ともやしのごま酢和え 味噌汁 ごはん [A] I _体 - 1109kcal 蛋白質 42g 脂質 36.8g 食塩 3.3g
	アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 桜花 生 くるみ
	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●	A ● ● ● ● ●
	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	B ● ● ● ● ●	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。

