





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		<div>〔 A 〕</div> <div>ごはん</div> <div>〔 B 〕</div> <div>食パン</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>チキンナゲット</div> <div>じゃが芋のソテー</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 940kcal 蛋白質 22.7g 脂質 25.7g 食塩 2.2g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 801kcal 蛋白質 23.8g 脂質 36.5g 食塩 3.6g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>ごはん</div> <div>〔 B 〕</div> <div>食パン</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>温泉卵</div> <div>ナポリタンスパゲティ</div> <div>コールスラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>ショア</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 857kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.9g 食塩 2.8g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 718kcal 蛋白質 27.2g 脂質 22.7g 食塩 4.2g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>ごはん</div> <div>〔 B 〕</div> <div>食パン</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>白身魚フライ</div> <div>ほうれん草のソテー</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 827kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 2g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 688kcal 蛋白質 24.2g 脂質 29g 食塩 3.4g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>ごはん</div> <div>〔 B 〕</div> <div>食パン</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>納豆</div> <div>五目炒め</div> <div>海藻サラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>コーヒー牛乳</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 857kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 食塩 2.7g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 718kcal 蛋白質 27.6g 脂質 26.4g 食塩 4.1g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>ごはん</div> <div>〔 B 〕</div> <div>食パン</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>茹で卵</div> <div>焼ビーフン</div> <div>大根サラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>牛乳</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 738kcal 蛋白質 29g 脂質 30.5g 食塩 4.4g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>ごはん</div> <div>〔 B 〕</div> <div>食パン</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>鯖の塩焼</div> <div>オクラの梅肉和え</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>ショア</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 793kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.2g 食塩 2.8g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 654kcal 蛋白質 28.3g 脂質 21g 食塩 4.2g</div>	
		<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>
		昼食		<div>〔 A 〕</div> <div>ハヤシライス</div> <div>〔 B 〕</div> <div>さばのから揚げピリ辛だれ</div> <div>ごはん</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>茄子とオクラのさっぱり和え</div> <div>みかん缶</div> <div>コンソメスープ</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 884kcal 蛋白質 23.8g 脂質 16.3g 食塩 4.4g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 941kcal 蛋白質 25.8g 脂質 26.3g 食塩 2g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>皿うどん</div> <div>〔 B 〕</div> <div>白身魚のカレームニエル</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>さっぱり水餃子</div> <div>プリン</div> <div>味噌汁</div> <div>ごはん</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 1013kcal 蛋白質 30g 脂質 30.5g 食塩 4.2g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 861kcal 蛋白質 29.6g 脂質 12.7g 食塩 2.9g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>味噌ラーメン</div> <div>〔 B 〕</div> <div>鯖の西京焼</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>高野豆腐の卵とじ</div> <div>シュウクリーム</div> <div>中華スープ</div> <div>ごはん</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 946kcal 蛋白質 32.2g 脂質 15.1g 食塩 5.5g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 923kcal 蛋白質 35.4g 脂質 21.4g 食塩 2.4g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>ポークカレー</div> <div>〔 B 〕</div> <div>白身魚のチリソース</div> <div>ごはん</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>大豆サラダ</div> <div>フルーチェ(メロン)</div> <div>ミネストローネ</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 1083kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.5g 食塩 5.4g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 1055kcal 蛋白質 30.6g 脂質 26g 食塩 3.7g</div>	<div>鶏ごぼう丼</div> <div>小松菜の煮浸し</div> <div>オレンジゼリー</div> <div>味噌汁</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 875kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.7g 食塩 3.7g</div>
<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>			<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	
夕食	<div>塩鶏唐揚げ</div> <div>ひじき炒め煮</div> <div>春雨マヨネーズサラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>ごはん</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 1129kcal 蛋白質 34.9g 脂質 39.5g 食塩 3.3g</div>			<div>〔 A 〕</div> <div>バーベキューチキン</div> <div>〔 B 〕</div> <div>ポークチャップ風</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>卵豆腐</div> <div>野菜サラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>ごはん</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 975kcal 蛋白質 42g 脂質 28.4g 食塩 4.3g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 806kcal 蛋白質 31.9g 脂質 14g 食塩 3.6g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>ハンバーグおろしポン酢</div> <div>〔 B 〕</div> <div>豚キムチ</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>がんもの含め煮</div> <div>マカロニサラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>ごはん</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 1021kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.9g 食塩 3.7g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 982kcal 蛋白質 32.2g 脂質 25g 食塩 4.4g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>ハムカツとカレーコロッケ</div> <div>〔 B 〕</div> <div>鶏肉と根菜の煮物</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>うの花炒り煮</div> <div>小松菜の中華和え</div> <div>味噌汁</div> <div>ごはん</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 1053kcal 蛋白質 26.3g 脂質 26.2g 食塩 4.6g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 960kcal 蛋白質 34.5g 脂質 21.2g 食塩 4.1g</div>	<div>〔 A 〕</div> <div>チキンジンジャー</div> <div>〔 B 〕</div> <div>鯖の味噌煮</div> <div>〔 共通料理 〕</div> <div>ブロッコリーのおかか和え</div> <div>蒟蒻のピリ辛炒め</div> <div>味噌汁</div> <div>ごはん</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 938kcal 蛋白質 33.3g 脂質 23.5g 食塩 4.4g</div> <div>〔 B 〕</div> <div>174kcal - 862kcal 蛋白質 31.2g 脂質 16.4g 食塩 3.7g</div>	<div>回鍋肉</div> <div>もやしとニラのナムル</div> <div>スパゲティサラダ</div> <div>味噌汁</div> <div>ごはん</div> <div>〔 A 〕</div> <div>174kcal - 991kcal 蛋白質 33.5g 脂質 24.8g 食塩 4.2g</div>
	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>B</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>	<div>アレルギー</div> <div>A</div> <div>卵</div> <div>乳</div> <div>小麦</div> <div>エビ</div> <div>カニ</div> <div>そば</div> <div>落花生</div> <div>くるみ</div>		

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

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

[illegible]

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。

