



# 週間献立表

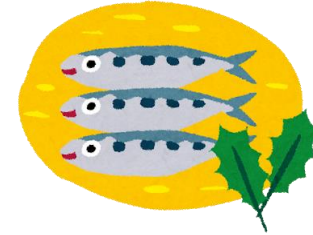


舞鶴工業高等専門学校

2026年2月1日(日)

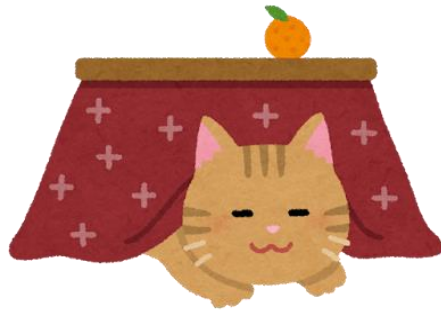
日付

朝食



アレルギー

昼食



アレルギー

夕食



アレルギー

[ A ]									
ごはん									
[ B ]									
食パン									
[ 共通料理 ]									
カレー風味炒め									
茹で卵									
ポテトサラダ									
味噌汁									
ショア									
[A]									
I値 - 893kcal 蛋白質 27.3g									
脂質 17.9g 食塩 2.6g									
[B]									
I値 - 754kcal 蛋白質 28.4g									
脂質 28.7g 食塩 4g									
	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	鶏卵	生	くるみ
A	●	●	●	●	●	●	●	●	●
B	●	●	●	●	●	●	●	●	●

味噌そぼろ丼									
ほうれん草の白和え									
エクレア									
味噌汁									
I値 - 931kcal 蛋白質 29.5g									
脂質 21.6g 食塩 4.2g									
	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	鶏卵	生	くるみ
A	●	●	●	●	●	●	●	●	●
B	●	●	●	●	●	●	●	●	●

煮込みハンバーグ									
里芋のごま風味煮									
グリーンサラダ									
味噌汁									
ごはん									
I値 - 965kcal 蛋白質 29.8g									
脂質 19.7g 食塩 5.2g									
	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	鶏卵	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。



# 週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付	2026年2月2日(月)	2026年2月3日(火)	2026年2月4日(水)	2026年2月5日(木)	2026年2月6日(金)	2026年2月7日(土)	2026年2月8日(日)
朝食	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 豆腐ハンバーグ チャブチェ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1331kcal 953kcal 蛋白質 28.7g 脂質 22.2g 食塩 2.5g [B] 1331kcal 814kcal 蛋白質 29.8g 脂質 33g 食塩 3.9g	[ 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] 1331kcal 966kcal 蛋白質 22.8g 脂質 27.8g 食塩 2.5g [B] 1331kcal 827kcal 蛋白質 23.9g 脂質 38.6g 食塩 3.9g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 温泉卵 明太子スパゲティ コンサラダ 味噌汁 ジョア [A] 1331kcal 872kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.3g 食塩 2.6g [B] 1331kcal 733kcal 蛋白質 26.5g 脂質 25.1g 食塩 4g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 納豆 茄子のそぼろあん 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1331kcal 884kcal 蛋白質 26.4g 脂質 21g 食塩 2.4g [B] 1331kcal 745kcal 蛋白質 27.5g 脂質 31.8g 食塩 3.8g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ウィンナー 焼きそば 温野菜サラダ 味噌汁 コーヒール牛乳 [A] 1331kcal 946kcal 蛋白質 24g 脂質 20.7g 食塩 3.2g [B] 1331kcal 807kcal 蛋白質 25.1g 脂質 31.5g 食塩 4.6g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 鰯の付焼き 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1331kcal 856kcal 蛋白質 29.4g 脂質 16.1g 食塩 2.6g [B] 1331kcal 717kcal 蛋白質 30.5g 脂質 26.9g 食塩 4g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 目玉焼き 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁 ジョア [A] 1331kcal 766kcal 蛋白質 23.2g 脂質 8.7g 食塩 2.5g [B] 1331kcal 627kcal 蛋白質 24.3g 脂質 19.5g 食塩 3.9g
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
昼食	[ A ] ハヤシライス [ B ] 白身魚の野菜あんかけ ごはん [ 共通料理 ] 小松菜の磯和え オレンジゼリー コンソメスープ [A] 1331kcal 904kcal 蛋白質 23.6g 脂質 17.9g 食塩 4.5g [B] 1331kcal 779kcal 蛋白質 23.8g 脂質 8.4g 食塩 2.8g	[ A ] かき揚げうどん [ B ] いかの四川風炒め ごはん [ 共通料理 ] 高野豆腐の卵とじ フルーチェ(イチゴ) 味噌汁 ごはん [A] 1331kcal 1008kcal 蛋白質 26.7g 脂質 18.2g 食塩 8.4g [B] 1331kcal 950kcal 蛋白質 34g 脂質 21.4g 食塩 4.2g	[ A ] 厚揚げそぼろ丼 [ B ] 白身魚の梅肉ソース ごはん [ 共通料理 ] カリフラワーサラダ プリン 味噌汁 [A] 1331kcal 911kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17g 食塩 4g [B] 1331kcal 838kcal 蛋白質 28.3g 脂質 12.5g 食塩 3.8g	[ A ] 豚骨ラーメン [ B ] 鯖の塩焼き ごはん [ 共通料理 ] 揚げ餃子 ココアワッフル 中華スープ ごはん [A] 1331kcal 921kcal 蛋白質 25.7g 脂質 12.9g 食塩 5.5g [B] 1331kcal 916kcal 蛋白質 28.3g 脂質 22.9g 食塩 2.4g	[ A ] チキンカレー [ B ] 白身魚の唐揚げ おろしポン酢 ごはん [ 共通料理 ] もやしと卵のソテー 三色寒天 野菜スープ [A] 1331kcal 1017kcal 蛋白質 26.7g 脂質 26.2g 食塩 4.7g [B] 1331kcal 826kcal 蛋白質 28.6g 脂質 13.2g 食塩 3g	スタミナ丼 ほうれん草の和え物 ヨーグルト 味噌汁 [A] 1331kcal 813kcal 蛋白質 30.5g 脂質 9.9g 食塩 3.4g	豚のネギ塩丼 スナックえんどうサラダ シュークリーム わかめスープ [A] 1331kcal 923kcal 蛋白質 29.1g 脂質 25.1g 食塩 3.1g
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
夕食	[ A ] 鶏肉のから揚げ [ B ] ポークチャップ風 [ 共通料理 ] 蒟蒻のピリ辛炒め ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] 1331kcal 1026kcal 蛋白質 36g 脂質 32.4g 食塩 3.4g [B] 1331kcal 849kcal 蛋白質 32.6g 脂質 16.9g 食塩 3.4g	[ A ] 鶏肉の塩だれ焼き [ B ] 豚キムチ [ 共通料理 ] 切干大根の煮付け アロジリーのゴマ和え 味噌汁 ごはん [A] 1331kcal 1047kcal 蛋白質 43.6g 脂質 31.1g 食塩 3.7g [B] 1331kcal 867kcal 蛋白質 31.3g 脂質 15.4g 食塩 4.9g	[ A ] メンチカツと串カツ [ B ] クリームシチュー [ 共通料理 ] 蒸し鶏サラダ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ごはん [A] 1331kcal 1037kcal 蛋白質 30.1g 脂質 31g 食塩 3.4g [B] 1331kcal 965kcal 蛋白質 35.1g 脂質 19.7g 食塩 4.5g	[ A ] 豚肉の生姜炒め [ B ] サーモナイトとコンソメ [ 共通料理 ] ひじき煮 ごぼうの焙煎ごまサラダ 味噌汁 ごはん [A] 1331kcal 923kcal 蛋白質 34.3g 脂質 18.3g 食塩 4.2g [B] 1331kcal 1047kcal 蛋白質 27.7g 脂質 27.3g 食塩 3.2g	[ A ] ミックスフライ [ B ] ブルコギ風 [ 共通料理 ] 豆腐のみぞれあん 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん [A] 1331kcal 959kcal 蛋白質 26.5g 脂質 19.6g 食塩 3.3g [B] 1331kcal 929kcal 蛋白質 31.7g 脂質 17.6g 食塩 3.3g	鶏肉のごまだれ焼き チンゲン菜ともやしのナムル フライドポテト 味噌汁 ごはん [A] 1331kcal 1104kcal 蛋白質 42.3g 脂質 37g 食塩 3.3g	チキンカツ ブロックリーかにあんかけ キムチ 味噌汁 ごはん [A] 1331kcal 1045kcal 蛋白質 34.6g 脂質 28.2g 食塩 4.2g
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
アレルギー	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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2月9日(月)	2026年2月10日(火)	2026年2月11日(水)	2026年2月12日(木)	2026年2月13日(金)	2026年2月14日(土)	2026年2月15日(日)
朝食	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 温泉卵 筑前煮 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 131kcal - 896kcal 蛋白質 30.1g 脂質 20.1g 食塩 3.2g [ B ] 131kcal - 757kcal 蛋白質 31.2g 脂質 30.9g 食塩 4.6g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] オムレツ 白菜の中華煮 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 131kcal - 799kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.5g 食塩 2.7g [ B ] 131kcal - 660kcal 蛋白質 25.4g 脂質 24.3g 食塩 4.1g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] ウィンナー ミートボールケチャップ煮 コンソメスープ 味噌汁 ジョア [ A ] 131kcal - 869kcal 蛋白質 23.4g 脂質 17.4g 食塩 2.9g [ B ] 131kcal - 730kcal 蛋白質 24.5g 脂質 28.2g 食塩 4.3g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 鯖の塩焼 オクラの梅肉和え 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 131kcal - 831kcal 蛋白質 28.4g 脂質 16.4g 食塩 3.2g [ B ] 131kcal - 692kcal 蛋白質 29.5g 脂質 27.2g 食塩 4.6g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 茹で卵 ペペロンチーノ コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [ A ] 131kcal - 891kcal 蛋白質 25.4g 脂質 17.6g 食塩 2.2g [ B ] 131kcal - 752kcal 蛋白質 26.5g 脂質 28.4g 食塩 3.6g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] イカフライ ポークビーンズ 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 131kcal - 964kcal 蛋白質 32g 脂質 21.9g 食塩 3.7g [ B ] 131kcal - 825kcal 蛋白質 33.1g 脂質 32.7g 食塩 5.1g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 卵焼き 納豆 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 131kcal - 827kcal 蛋白質 28g 脂質 16.1g 食塩 2.2g [ B ] 131kcal - 688kcal 蛋白質 29.1g 脂質 26.9g 食塩 3.6g
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
昼食	ロコモコ丼 きんぴらごぼう わらび餅 味噌汁 131kcal - 993kcal 蛋白質 29.9g 脂質 18.4g 食塩 4.1g	ミートソースパグティ 小松菜のツナ和え ストロベリーゼリー コンソメスープ ごはん 131kcal - 930kcal 蛋白質 28.9g 脂質 16.7g 食塩 3g	麻婆なす丼 揚げ焼売 チョコクレープ 中華スープ 131kcal - 1025kcal 蛋白質 25.7g 脂質 32.8g 食塩 3.6g	[ A ] ちくわ天うどん ごはん [ B ] 白身魚のコーンマヨ焼 ごはん [ 共通料理 ] 白菜の煮浸し ポン菓子 味噌汁 [ A ] 131kcal - 927kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14g 食塩 8.9g [ B ] 131kcal - 866kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.1g 食塩 2.2g	[ A ] 牛すじカレー [ B ] さわらの竜田揚げ ごはん [ 共通料理 ] 棒々鶏サラダ ワッフル 野菜スープ [ A ] 131kcal - 1069kcal 蛋白質 28.5g 脂質 27.3g 食塩 5.3g [ B ] 131kcal - 913kcal 蛋白質 31.3g 脂質 19.2g 食塩 3.5g	焼きそば ツナサラダ ハートプリン 味噌汁 ごはん 131kcal - 1062kcal 蛋白質 29.3g 脂質 18g 食塩 6.3g	豚すき丼 キムチ和え もみじまんじゅう わかめスープ 131kcal - 852kcal 蛋白質 27.2g 脂質 10.9g 食塩 4.4g
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
夕食	ハッシュドポーク 大豆燗煮 白菜のなめ茸和え 味噌汁 ごはん 131kcal - 1042kcal 蛋白質 35.9g 脂質 22.8g 食塩 5.9g	塩鶏唐揚げ ポテトサラダ ほうれん草のごま和え 赤だし ごはん 131kcal - 1129kcal 蛋白質 36.5g 脂質 40.4g 食塩 3.1g	ヒレカツ 里芋と野菜の土佐煮 チンゲン菜の中華和え 味噌汁 ごはん 131kcal - 901kcal 蛋白質 26g 脂質 17.2g 食塩 3.7g	[ A ] チキン南蛮 [ B ] 肉じゃが [ 共通料理 ] 春雨サラダ ほうれん草の菜種和え 味噌汁 ごはん [ A ] 131kcal - 1058kcal 蛋白質 34.6g 脂質 33g 食塩 3.2g [ B ] 131kcal - 927kcal 蛋白質 26.2g 脂質 17.1g 食塩 3.7g	[ A ] ハンバーグおろしパン酢 [ B ] 八宝菜 [ 共通料理 ] 大根そぼろあん 卵とカリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [ A ] 131kcal - 904kcal 蛋白質 31.3g 脂質 18.2g 食塩 4.2g [ B ] 131kcal - 867kcal 蛋白質 36.5g 脂質 14.1g 食塩 3.8g	豚のチンジャオロース風 ごまドレッシング和え コールスローサラダ 味噌汁 ごはん 131kcal - 845kcal 蛋白質 29.8g 脂質 14.7g 食塩 3.4g	ヤンニョムチキン ほうれん草のしらす和え カリフラワーのマヨ和え 味噌汁 ごはん 131kcal - 1074kcal 蛋白質 43.7g 脂質 36.6g 食塩 3.6g
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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。



# 週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付	2026年2月16日(月)	2026年2月17日(火)	2026年2月18日(水)	2026年2月19日(木)	2026年2月20日(金)	2026年2月21日(土)	2026年2月22日(日)
朝食	[ 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 ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 174kcal 908kcal 蛋白質 25.8g 脂質 24.1g 食塩 3.5g [ B ] 174kcal 769kcal 蛋白質 26.9g 脂質 34.9g 食塩 4.9g	[ 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 ] 174kcal 940kcal 蛋白質 22.7g 脂質 25.7g 食塩 2.2g [ B ] 174kcal 801kcal 蛋白質 23.8g 脂質 36.5g 食塩 3.6g	[ 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 ジョア [ A ] 174kcal 851kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.4g 食塩 2.8g [ B ] 174kcal 712kcal 蛋白質 26.6g 脂質 22.2g 食塩 4.2g	[ 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 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 174kcal 829kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.2g 食塩 2g [ B ] 174kcal 690kcal 蛋白質 24.2g 脂質 29g 食塩 3.4g	[ 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 コーヒー牛乳 [ A ] 174kcal 857kcal 蛋白質 26.5g 脂質 15.6g 食塩 2.7g [ B ] 174kcal 718kcal 蛋白質 27.6g 脂質 26.4g 食塩 4.1g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 茹で卵 焼ビーフン 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 174kcal 877kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.7g 食塩 3g [ B ] 174kcal 738kcal 蛋白質 29g 脂質 30.5g 食塩 4.4g	[ A ] ごはん [ B ] 食パン [ 共通料理 ] 鯖の塩焼 そぼろ肉じゃが カレー味 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [ A ] 174kcal 910kcal 蛋白質 30.8g 脂質 18.9g 食塩 2.3g [ B ] 174kcal 718kcal 蛋白質 30.1g 脂質 22.6g 食塩 3.6g
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●
昼食	[ A ] 三色丼 [ B ] 白身魚のカレーマヨ焼 ごはん [ 共通料理 ] 春雨マヨネーズサラダ 青りんごゼリー 味噌汁 [ A ] 174kcal 983kcal 蛋白質 29.3g 脂質 25.1g 食塩 3.7g [ B ] 174kcal 889kcal 蛋白質 25.2g 脂質 20.6g 食塩 2.8g	[ A ] けんちんうどん [ B ] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め ごはん [ 共通料理 ] 茄子とオクラのさっぱり和え プリン 味噌汁 ごはん [ A ] 174kcal 943kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.8g 食塩 8.1g [ B ] 174kcal 958kcal 蛋白質 26.5g 脂質 25.4g 食塩 2.7g	[ A ] 親子丼 [ B ] 揚げ鰯のおろし煮 ごはん [ 共通料理 ] さっぱり水餃子 ヨーグルトゼリー 味噌汁 [ A ] 174kcal 986kcal 蛋白質 35g 脂質 21.4g 食塩 3.8g [ B ] 174kcal 997kcal 蛋白質 31.2g 脂質 23.5g 食塩 3.5g	[ A ] 醤油ラーメン [ B ] 鰯の西京焼 ごはん [ 共通料理 ] 高野豆腐の卵とじ もも缶 味噌汁 ごはん [ A ] 174kcal 890kcal 蛋白質 30.4g 脂質 11.5g 食塩 5.9g [ B ] 174kcal 903kcal 蛋白質 34.8g 脂質 17g 食塩 2.5g	[ 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 ] 174kcal 1083kcal 蛋白質 30.4g 脂質 30.5g 食塩 5.4g [ B ] 174kcal 1054kcal 蛋白質 30.9g 脂質 25.8g 食塩 3.6g	<div>総修了</div> <div>卒業アルバム</div> <div>おめでとう</div>	
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●		
	[ A ] ハムカツとカレーコロッケ [ B ] みそチャンコ鍋風 [ 共通料理 ] 卵豆腐 小松菜のおかか和え 味噌汁 ごはん [ A ] 174kcal 968kcal 蛋白質 24.2g 脂質 21.9g 食塩 3.9g [ B ] 174kcal 879kcal 蛋白質 34.2g 脂質 18.6g 食塩 4.9g	[ A ] 鶏の照り焼き [ B ] あじのから揚げ [ 共通料理 ] がんもの含め煮 野菜サラダ 味噌汁 ごはん [ A ] 174kcal 1039kcal 蛋白質 44.1g 脂質 31.8g 食塩 3.3g [ B ] 174kcal 869kcal 蛋白質 31.3g 脂質 16.9g 食塩 2.2g	[ A ] 照焼きハンバーグ [ B ] ポトフ [ 共通料理 ] ひじき炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 ごはん [ A ] 174kcal 1023kcal 蛋白質 29.4g 脂質 28.3g 食塩 3.7g [ B ] 174kcal 1049kcal 蛋白質 30g 脂質 29g 食塩 4.4g	[ A ] 鶏の和風おろしソース [ B ] 豚と青梗菜の卵炒め [ 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 ] 174kcal 1088kcal 蛋白質 38.3g 脂質 33.8g 食塩 5.3g [ B ] 174kcal 905kcal 蛋白質 33.4g 脂質 17.6g 食塩 5.3g	[ A ] 麻婆豆腐 [ B ] ラーメンとコーンポッポ [ 共通料理 ] 里芋のそぼろ煮 もやしとニラのナムル 味噌汁 ごはん [ A ] 174kcal 960kcal 蛋白質 33.2g 脂質 23.3g 食塩 4.7g [ B ] 174kcal 1040kcal 蛋白質 28.3g 脂質 25.5g 食塩 3.3g		
	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 くるみ A ● ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ● ●	アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 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。