

鳥羽商船高等専門学校 暁寮 予定献立表

2021年 5月分

		朝食		昼食			夕食				1日栄養価	
		副菜	汁物	主菜	副菜	汁物/他	主菜A	主菜B	副菜	汁物/他	A	B
1	土	ウインナー コーンサラダ	味噌汁	カツ丼	大根サラダ	吸物	シチュー オンライス		サラダ	デザート	3,002kcal 9.1g	
2	日	朝食 バイキング	味噌汁	豚生姜焼き	焼売	スープ	甘だれ から揚げ		南瓜煮	味噌汁	3,121kcal 9.1g	
3	月	朝食 バイキング	味噌汁	おろし ハンバーグ	金平 ごぼう	味噌汁	チキンカツ		さつまいも サラダ	味噌汁	2,987kcal 9.1g	
4	火	朝食 バイキング	味噌汁	味噌 ラーメン	春巻き	菜飯	ミックス グリル		大根 豚バラ煮	スープ	3,056kcal 9.1g	
5	水	朝食 バイキング	味噌汁	カレー うどん	鶏天ぷら	ちらし寿司	ロースト ビーフ		ポテト チーズ焼き	スープ	3,117kcal 9.1g	
6	木	朝食 バイキング	味噌汁	エビピラフ	クリーム コロッケ	スープ	鶏団子 スープ煮		串カツ	デザート	3,005kcal 9.1g	
7	金	朝食 バイキング	味噌汁	吉野家 牛丼	小松菜 和え物	味噌汁	天ぷら		きゅうり 酢の物	味噌汁	3,068kcal 9.0g	
8	土	朝食 バイキング	味噌汁	メンチカツ	エビマヨ	スープ	ビーフ シチュー		イカフライ	デザート	3,077kcal 9.1g	
9	日	朝食 バイキング	味噌汁	サンドイッ チ	フライド チキン	ジュース	豚竜田揚げ		棒棒鶏	スープ	3,100kcal 9.1g	
10	月	肉団子 納豆	味噌汁	牛玉丼	金平 ごぼう	吸物	油淋鶏		大根 がんも煮	味噌汁	3,122kcal 9.1g	
11	火	牛蒡サラダ カニコロッケ	味噌汁	塩ラーメン	餃子	おにぎり	タンドリー チキン	ささみ フライ	マカロニ グラタン	味噌汁	3,014kcal 9.1g	3,059kcal 9.0g
12	水	ハッシュドポテト グリーンサラダ	味噌汁	トッピング カレー	サラダ	デザート	五目御飯		白身魚 フライ	吸物	2,998kcal 9.0g	
13	木	フランクフルト 蓮根金平	味噌汁	とろろ うどん	ちくわ天	天むす	スパイシー チキン	牛カツ	ツナ じゃが	味噌汁	2,997kcal 9.1g	3,102kcal 9.1g
14	金	ポテトサラダ 鯖塩焼き	味噌汁	カルビピピン ハ風炒飯	春雨 サラダ	スープ	とんてき		冷奴 蓮根金平	味噌汁	3,014kcal 9.1g	
15	土	ハムポテト スパサラダ	味噌汁	エビフライ タルタル丼	ひじき煮	味噌汁	青椒肉絲		焼き餃子		3,044kcal 9.1g	
16	日	ウインナー ツナおくら	味噌汁	鶏マヨ丼	もやし ナムル	吸物	ハヤシ ライス		サラダ	デザート	3,121kcal 9.1g	
17	月	牛肉コロッケ 卵サラダ	味噌汁	ミートボール スパゲティ	サンドイッチ	デザート	冷しゃぶ		アジフライ	味噌汁	2,965kcal 9.1g	
18	火	うずら串フライ 高野豆腐煮	味噌汁	ガバオ ライス	サラダ	スープ	チキン チーズ焼き	ヒレカツ	里芋煮	味噌汁	3,014kcal 9.1g	3,165kcal 9.1g
19	水	オムレツ ひじき煮	味噌汁	つけ麺	棒餃子	チャー シュー 御飯	カレー	バイキング				
20	木	フランクフルト ヨーグルト	味噌汁	オムライス	サラダ	デザート	鯖味噌煮	ホキ タルタル焼 き	イカリング フライ	豚汁	3,002kcal 9.0g	3,013kcal 9.0g
21	金	チーズハンバーグ グリーンサラダ	味噌汁	ざるそば	さつまいも 天ぷら	いなり寿司	中華丼	フェア				
22	土	お好み焼き 蓮根金平	味噌汁	麻婆豆腐	鶏唐揚げ	デザート	チキン ステーキ		玉子豆腐 ブロックリーサラダ	スープ	2,914kcal 9.1g	2,998kcal 9.1g
23	日	朝食 バイキング	味噌汁	いか 焼きそば	アメリカン ドッグ	スープ	回鍋肉		エビチリ ソース		2,963kcal 9.1g	
24	月	カレーコロッケ コーンサラダ	味噌汁	ハンバー ガー	フライド ポテト	ジュース	タコ飯		焼鳥	吸物	2,896kcal 9.1g	
25	火	ウインナー ツナサラダ	味噌汁	味噌カツ丼	切干大根煮	吸物	ヤンニョム チキン	豚蒲焼	海老サラダ	味噌汁	3,099kcal 9.1g	2,963kcal 9.1g
26	水	肉団子 納豆	味噌汁	焼豚炒飯	鶏香り揚げ	スープ	サーモン フライ		豚角煮	味噌汁	2,955kcal 9.1g	
27	木	ハッシュドポテト マカロニサラダ	味噌汁	肉きしめん	南瓜天	おにぎり	ネギトロ丼	ビッグ鶏丼	いんげん 竹輪炒め	味噌汁	2,900kcal 9.1g	3,165kcal 9.1g
28	金	さけ塩焼き ハムサラダ	味噌汁	ジャー ジャー麺	春巻き	わかめ 御飯	ミルフィー ユ カツ		大根 きのこあんかけ	味噌汁	2,977kcal 9.1g	
29	土	アメリカンドッグ ポテトサラダ	味噌汁	ロコモコ丼	ジャーマン ポテト	スープ	皿うどん		かに 焼売	ゆかり ごはん	3,008kcal 9.1g	
30	日	ナゲット 金平牛蒡	味噌汁	豚玉丼	大学芋	吸物	チキン竜田 和風ソース		アスパラ ベーコン	味噌汁	3,002kcal 9.1g	
31	月	牛肉コロッケ ツナおくら	味噌汁	キーマ カレー	サラダ	デザート	すき焼き風 煮		鯖塩焼き	味噌汁	2,963kcal 9.1g	

株式会社 魚国総本社 三重支社

食材の仕入状況により献立が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

1日の栄養価(平均)について、下記の数値を目標に献立を立てています。

エネルギー 2,700kcal / タンパク質 62.5g / カルシウム770mg / 食物繊維 20.0g / 塩分 10.0g

※献立表の栄養価はメインに御飯や小鉢、味噌汁を含んだ値を表示しております。【上段：エネルギー(kcal)、下段：塩分(g)】

※麺類には御飯の栄養価を付加しております。御飯の栄養価・・・生米150gで試算(534kcal)しております。(1合=150g)