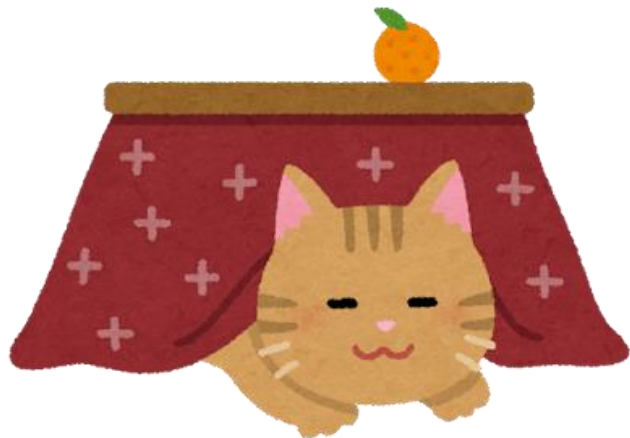
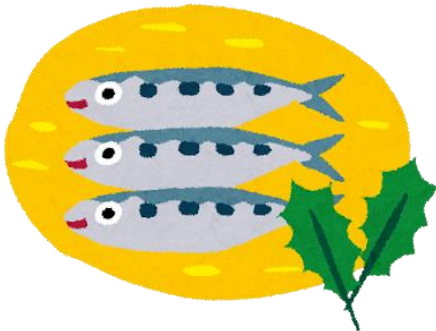




週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年2月1日(土)										2025年2月2日(日)																																								
朝 食																					[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] かぼちゃコロッケ ウィンナー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] エネルギー 1020kcal 蛋白質 24.9g 脂質 30.4g 食塩 2.4g [B] エネルギー 896kcal 蛋白質 25.9g 脂質 41.2g 食塩 3.8g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A B										[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 オクラのおかか和え 大根サラダ 味噌汁 ショア [A] エネルギー 783kcal 蛋白質 26.9g 脂質 9.8g 食塩 2.2g [B] エネルギー 659kcal 蛋白質 27.9g 脂質 20.6g 食塩 3.6g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A B																				
	昼 食																					ビビンバ キムチ和え エクレア わかめスープ エネルギー 916kcal 蛋白質 25.2g 脂質 26.2g 食塩 3.1g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A B										かつとし丼 ポン酢あえ ヨーグルト 味噌汁 エネルギー 934kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.5g 食塩 2.8g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A B																			
		夕 食																															豚肉と蓮根の甘辛炒め 厚揚げの卵とし 蒸し鶏サラダ 味噌汁 ごはん エネルギー 898kcal 蛋白質 40.6g 脂質 14.8g 食塩 3.1g アレルギー 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A B										照りマヨチキン 里芋と野菜の土佐煮 なすの揚げ浸し 味噌汁 ごはん エネルギー 1044kcal 蛋白質 34.5g 脂質 33.6g 食塩 3.2g アレルギー 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



舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年2月3日(月)	2025年2月4日(火)	2025年2月5日(水)	2025年2月6日(木)	2025年2月7日(金)	2025年2月8日(土)	2025年2月9日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウインナー ミートボールケチャップ煮 いんげんサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補給 - 988kcal 蛋白質 25.4g 脂質 31.8g 食塩 3g [B] I補給 - 864kcal 蛋白質 26.4g 脂質 42.6g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チャプチェ オムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補給 - 904kcal 蛋白質 25.3g 脂質 18g 食塩 2.7g [B] I補給 - 780kcal 蛋白質 26.3g 脂質 28.8g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 目玉焼き 明太子スパゲティ 温野菜サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I補給 - 891kcal 蛋白質 23g 脂質 16.3g 食塩 2.4g [B] I補給 - 767kcal 蛋白質 24g 脂質 27.1g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 切干大根の煮付け コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補給 - 857kcal 蛋白質 27.7g 脂質 17g 食塩 2.3g [B] I補給 - 733kcal 蛋白質 28.7g 脂質 27.8g 食塩 3.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば イカリングフライ 海藻サラダ 味噌汁 ジョア [A] I補給 - 876kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.2g 食塩 2.9g [B] I補給 - 752kcal 蛋白質 25.3g 脂質 22g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 野菜炒め 茹で卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補給 - 850kcal 蛋白質 30.3g 脂質 17.7g 食塩 2.4g [B] I補給 - 726kcal 蛋白質 31.3g 脂質 28.5g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] そばろ肉じゃが 納豆 のり和え 味噌汁 ジョア [A] I補給 - 829kcal 蛋白質 27.4g 脂質 8.4g 食塩 2.6g [B] I補給 - 705kcal 蛋白質 28.4g 脂質 19.2g 食塩 4g
	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●
昼食	[A] 木の葉丼 [B] たらの香味ソース ごはん [共通料理] ツナサラダ オレンジゼリー 味噌汁 [A] I補給 - 922kcal 蛋白質 29.1g 脂質 21.5g 食塩 4g [B] I補給 - 906kcal 蛋白質 29.4g 脂質 21.3g 食塩 2.7g	[A] ちくわ天うどん [B] 白身魚のホワイトソース [共通料理] きんぴらごぼう シュークリーム 味噌汁 ごはん [A] I補給 - 962kcal 蛋白質 24.8g 脂質 18.5g 食塩 9.1g [B] I補給 - 838kcal 蛋白質 27.6g 脂質 14g 食塩 3.5g	[A] 麻婆なす丼 [B] 白身魚のマヨネーズ焼き ごはん [共通料理] 錦糸和え ワッフル 味噌汁 [A] I補給 - 958kcal 蛋白質 25g 脂質 25.6g 食塩 3.7g [B] I補給 - 837kcal 蛋白質 26.7g 脂質 16g 食塩 2.8g	[A] 醤油ラーメン [B] 白身魚のカレームニエル [共通料理] 大豆磯煮 フルーチェ(イチゴ) 味噌汁 ごはん [A] I補給 - 879kcal 蛋白質 29.1g 脂質 12.2g 食塩 5.9g [B] I補給 - 869kcal 蛋白質 31g 脂質 17.3g 食塩 2.9g	[A] 牛すじカレー [B] さばの竜田揚げ ごはん [共通料理] カリフラワーサラダ パイン缶 コンソメスープ [A] I補給 - 976kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.6g 食塩 3.8g [B] I補給 - 879kcal 蛋白質 26.6g 脂質 19.5g 食塩 2g	味噌そばろ丼 しらす和え 大学芋 味噌汁 I補給 - 888kcal 蛋白質 27.5g 脂質 26g 食塩 3.9g	焼肉丼 ゆかり和え ラ・フランスゼリー わかめスープ I補給 - 855kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.3g 食塩 4.2g
	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●
夕食	[A] サミチーズフライとアジフライ [B] ビーフシチュー [共通料理] 大根の煮物 なめ茸和え 味噌汁 ごはん [A] I補給 - 975kcal 蛋白質 30.3g 脂質 24.2g 食塩 3.9g [B] I補給 - 943kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.3g 食塩 5g	[A] チキンソテーマトソース [B] 回鍋肉 [共通料理] 湯豆腐 卵とカリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補給 - 938kcal 蛋白質 37.9g 脂質 24.8g 食塩 2.4g [B] I補給 - 872kcal 蛋白質 37.1g 脂質 15.7g 食塩 3.5g	[A] 鶏の和風おろしソース [B] プルコギ風 [共通料理] 里芋のそばろ煮 中華和え 卵スープ ごはん [A] I補給 - 1087kcal 蛋白質 37.4g 脂質 32.7g 食塩 4.3g [B] I補給 - 881kcal 蛋白質 33.8g 脂質 13.5g 食塩 3.8g	[A] とんかつ [B] クリームシチュー [共通料理] オクラのなめ茸和え ごまドレッシング和え 味噌汁 ごはん [A] I補給 - 980kcal 蛋白質 28.7g 脂質 25.8g 食塩 3.2g [B] I補給 - 995kcal 蛋白質 31.1g 脂質 22.7g 食塩 4.5g	[A] ハンバーグおろしポン酢 [B] 八宝菜 [共通料理] ほうれん草の白和え はりはりサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補給 - 905kcal 蛋白質 29.9g 脂質 19.8g 食塩 4.9g [B] I補給 - 836kcal 蛋白質 35.2g 脂質 12.4g 食塩 4.6g	酢豚 もやしとニラのナムル ポテトサラダ 味噌汁 ごはん I補給 - 1132kcal 蛋白質 31.5g 脂質 38.8g 食塩 4g	鶏肉のハチミツレモン焼き マカロニサラダ 炒り豆腐 味噌汁 ごはん I補給 - 1099kcal 蛋白質 40.5g 脂質 32.6g 食塩 3.4g
	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー A ● ● ● ● B ● ● ● ●	アレルギー 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	2025年2月10日(月)	2025年2月11日(火)	2025年2月12日(水)	2025年2月13日(木)	2025年2月14日(金)	2025年2月15日(土)	2025年2月16日(日)
朝食	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 ポークビーンズ 白身魚フライ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I総計 - 917kcal 蛋白質 30.2g 脂質 20g 食塩 3.6g 〔 B 〕 I総計 - 793kcal 蛋白質 31.2g 脂質 30.8g 食塩 5g アレルギー A B	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 鶏肉とごぼうの炒め煮 納豆 ごま和え 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I総計 - 882kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.2g 食塩 2.9g 〔 B 〕 I総計 - 758kcal 蛋白質 29.8g 脂質 30g 食塩 4.3g アレルギー A B	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 ミートボール甘酢あん 温泉卵 海藻サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 〔 A 〕 I総計 - 868kcal 蛋白質 26.7g 脂質 15.5g 食塩 3g 〔 B 〕 I総計 - 744kcal 蛋白質 27.7g 脂質 26.3g 食塩 4.4g アレルギー A B	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 ナポリタンスパゲティ スクランブルエッグ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I総計 - 887kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.2g 食塩 2.6g 〔 B 〕 I総計 - 763kcal 蛋白質 24.4g 脂質 30g 食塩 4g アレルギー A B	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 シューマイ 炒めナムル ポテトサラダ 味噌汁 ジョア 〔 A 〕 I総計 - 818kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.5g 食塩 3.3g 〔 B 〕 I総計 - 694kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.3g 食塩 4.7g アレルギー A B	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 ミートオムレツ 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I総計 - 875kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.2g 食塩 4g 〔 B 〕 I総計 - 751kcal 蛋白質 25.3g 脂質 25g 食塩 5.4g アレルギー A B	〔 A 〕 ごはん 〔 B 〕 食パン 〔 共通料理 〕 焼ビーフン ウィンナー 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 〔 A 〕 I総計 - 974kcal 蛋白質 26.1g 脂質 25.8g 食塩 3.4g 〔 B 〕 I総計 - 850kcal 蛋白質 27.1g 脂質 36.6g 食塩 4.8g アレルギー A B
昼食	ペペロンチーノ ごぼうサラダ ストロベリーゼリー ミネストローネ ごはん I総計 - 984kcal 蛋白質 22.5g 脂質 25g 食塩 3.6g アレルギー A B	他人丼 茄子とオクラのさっぱり和え きな粉おはぎ 味噌汁 I総計 - 946kcal 蛋白質 35g 脂質 15.1g 食塩 2.9g アレルギー A B	〔 A 〕 カレーうどん 〔 B 〕 白身魚の唐揚げ おろしポン酢 〔 共通料理 〕 ブロッコリーかにあんかけ もも缶 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 936kcal 蛋白質 30.5g 脂質 13g 食塩 9.3g 〔 B 〕 I総計 - 800kcal 蛋白質 29.5g 脂質 9.2g 食塩 3.4g アレルギー A B	〔 A 〕 塩ラーメン 〔 B 〕 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め 〔 共通料理 〕 小松菜の煮浸し シュークリーム 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 885kcal 蛋白質 28.2g 脂質 11.7g 食塩 5.7g 〔 B 〕 I総計 - 941kcal 蛋白質 27.5g 脂質 25.3g 食塩 2.9g アレルギー A B	〔 A 〕 ポークカレー 〔 B 〕 鯖の照り煮 ごはん 〔 共通料理 〕 ブロッコリーと卵の炒め物 青りんごゼリー 野菜スープ 〔 A 〕 I総計 - 1021kcal 蛋白質 31.7g 脂質 22.7g 食塩 5.9g 〔 B 〕 I総計 - 941kcal 蛋白質 32g 脂質 20.9g 食塩 3.7g アレルギー A B	スタミナ丼 スナップえんどうサラダ 大学芋 わかめスープ I総計 - 876kcal 蛋白質 29g 脂質 25.3g 食塩 3g アレルギー A B	祝修了 卒業アルバム おめでとう
夕食	塩鶏唐揚げ なめ茸和え 春雨の酢の物 味噌汁 ごはん I総計 - 1020kcal 蛋白質 33.5g 脂質 29.8g 食塩 3.3g アレルギー A B	麻婆豆腐 カリフラワーサラダ 菜種和え 味噌汁 ごはん I総計 - 963kcal 蛋白質 32.1g 脂質 24.4g 食塩 4.3g アレルギー A B	〔 A 〕 ハムカツとメンチカツ 〔 B 〕 ハッシュドポーク 〔 共通料理 〕 ツナ和え 三度豆サラダ 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 1037kcal 蛋白質 26.3g 脂質 32.6g 食塩 4g 〔 B 〕 I総計 - 1136kcal 蛋白質 34.5g 脂質 36.3g 食塩 5.6g アレルギー A B	〔 A 〕 煮込みハンバーグ 〔 B 〕 鶏のさっぱり煮 〔 共通料理 〕 はりはりサラダ 大根そぼろあん 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 992kcal 蛋白質 31.9g 脂質 21.9g 食塩 5.7g 〔 B 〕 I総計 - 947kcal 蛋白質 32.8g 脂質 23.4g 食塩 3.1g アレルギー A B	〔 A 〕 鶏の天ぷら 〔 B 〕 豚肉と小松菜の中華炒め 〔 共通料理 〕 豆腐のみぞれあん 塩こぶ和え 味噌汁 ごはん 〔 A 〕 I総計 - 1095kcal 蛋白質 36.5g 脂質 39.6g 食塩 2.3g 〔 B 〕 I総計 - 827kcal 蛋白質 34.7g 脂質 10.6g 食塩 3.7g アレルギー A B	鶏の照り焼き 里芋のごま風味煮 梅肉和え 味噌汁 ごはん I総計 - 968kcal 蛋白質 35.3g 脂質 25.3g 食塩 3.4g アレルギー A B	
	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー A B	アレルギー 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。