



週間献立表



舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年4月5日(土)	2025年4月6日(日)																								
朝食		[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 ショア [A] 1人分 - 801kcal 蛋白質 28.8g 脂質 11.1g 食塩 2.3g [B] 1人分 - 677kcal 蛋白質 29.8g 脂質 21.9g 食塩 3.7g アレルギ― <table border="1"> <tr> <td></td> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>エビ</td> <td>カニ</td> <td>そば</td> <td>落花生</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●				
			卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																	
A	●	●	●																							
B	●	●	●																							
昼食		鶏ごぼう丼 グリーンサラダ オレンジゼリー 味噌汁 1人分 - 859kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.9g 食塩 3.3g アレルギ― <table border="1"> <tr> <td></td> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>エビ</td> <td>カニ</td> <td>そば</td> <td>落花生</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A															
			卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																	
A																										
夕食		鶏の照り焼き 里芋のごま風味煮 ナムル 味噌汁 ごはん 1人分 - 1059kcal 蛋白質 41.8g 脂質 32.8g 食塩 3.3g アレルギ― <table border="1"> <tr> <td></td> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>エビ</td> <td>カニ</td> <td>そば</td> <td>落花生</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A															
			卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																	
A																										
		照焼きハンバーグ 五目豆 おかか和え 味噌汁 ごはん 1人分 - 946kcal 蛋白質 32.3g 脂質 21.7g 食塩 4.2g アレルギ― <table border="1"> <tr> <td></td> <td>卵</td> <td>乳</td> <td>小麦</td> <td>エビ</td> <td>カニ</td> <td>そば</td> <td>落花生</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●												
	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																			
A	●	●	●																							

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4月7日(月)	2025年4月8日(火)	2025年4月9日(水)	2025年4月10日(木)	2025年4月11日(金)	2025年4月12日(土)	2025年4月13日(日)	
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白身フライ チャプチェ ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 983kcal 蛋白質 28.9g 脂質 25.3g 食塩 3.2g [B] I334* - 859kcal 蛋白質 29.9g 脂質 36.1g 食塩 4.6g	[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] I334* - 980kcal 蛋白質 23.7g 脂質 28.3g 食塩 2.7g [B] I334* - 856kcal 蛋白質 24.7g 脂質 39.1g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 明太子スパゲティー 温泉卵 コールスーラダ 味噌汁 ショア [A] I334* - 869kcal 蛋白質 25.5g 脂質 14.3g 食塩 2.6g [B] I334* - 745kcal 蛋白質 26.5g 脂質 25.1g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 五目炒め 納豆 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 843kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.6g 食塩 2.9g [B] I334* - 719kcal 蛋白質 28.8g 脂質 27.4g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば 豆腐ハンバーグ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 919kcal 蛋白質 24.8g 脂質 15.7g 食塩 3.1g [B] I334* - 795kcal 蛋白質 25.8g 脂質 26.5g 食塩 4.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 大根の煮物 鯖の付焼き コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 876kcal 蛋白質 30.4g 脂質 17.2g 食塩 2.6g [B] I334* - 752kcal 蛋白質 31.4g 脂質 28g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 野菜炒め 牛肉コロッケ コールスーラダ 味噌汁 ショア [A] I334* - 891kcal 蛋白質 24g 脂質 16.2g 食塩 2.6g [B] I334* - 767kcal 蛋白質 25g 脂質 27g 食塩 4g	
	アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●
	アレルギー	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●
昼食	[A] 他人丼 [B] 揚げ鯖のおろし煮 ごはん [共通料理] しらす和え プリン 味噌汁 [A] I334* - 846kcal 蛋白質 34.8g 脂質 12.3g 食塩 3.4g [B] I334* - 929kcal 蛋白質 30.2g 脂質 21.5g 食塩 3.2g	[A] きつねうどん [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め [共通料理] 錦糸和え エクレア 味噌汁 ごはん [A] I334* - 858kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.8g 食塩 8.2g [B] I334* - 955kcal 蛋白質 28.1g 脂質 26.1g 食塩 2.8g	[A] スタミナ丼 [B] 白身魚のカレーマヨ焼 ごはん [共通料理] カリフラワーサラダ チョコクレープ 卵スープ [A] I334* - 826kcal 蛋白質 30.9g 脂質 11g 食塩 3g [B] I334* - 841kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.6g 食塩 2.2g	[A] ピリ辛味噌ラーメン [B] 鯖の塩焼き [共通料理] 揚げ餃子 ココアワッフル 味噌汁 ごはん [A] I334* - 953kcal 蛋白質 27.7g 脂質 14.2g 食塩 6.3g [B] I334* - 937kcal 蛋白質 29.9g 脂質 24.9g 食塩 3.4g	[A] チキンカレー [B] 白身魚の梅肉ソース ごはん [共通料理] もやしと卵のソテー みかん缶 コンソメスープ [A] I334* - 1098kcal 蛋白質 27.7g 脂質 27g 食塩 4.8g [B] I334* - 845kcal 蛋白質 29.1g 脂質 14.2g 食塩 4.3g	かつとじ丼 ほうれん草の和え物 ピーチゼリー 味噌汁 I334* - 905kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.9g 食塩 2.8g	チキンピラフ 揚げ焼売 シュークリーム キャベたまスープ I334* - 975kcal 蛋白質 28g 脂質 29.1g 食塩 5.6g	
	アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●
	アレルギー	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●
夕食	[A] 鶏肉のから揚げ [B] 八宝菜 [共通料理] なめ茸和え 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1044kcal 蛋白質 34g 脂質 31.1g 食塩 3.9g [B] I334* - 826kcal 蛋白質 32.3g 脂質 10.5g 食塩 4.3g	[A] チキンソテーマトソース [B] ブルコギ風 [共通料理] 切干大根の煮付け アロヨリ-のゴマ和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1039kcal 蛋白質 43.6g 脂質 29.4g 食塩 3.1g [B] I334* - 856kcal 蛋白質 33.1g 脂質 11g 食塩 3.6g	[A] あじフライと串カツ [B] クリームシチュー [共通料理] ごぼうの焙煎ごまサラダ ツナ和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1050kcal 蛋白質 29.3g 脂質 31.6g 食塩 3.2g [B] I334* - 1013kcal 蛋白質 33.3g 脂質 23.7g 食塩 4.7g	[A] 肉団子の卵あん [B] 肉じゃが [共通料理] ひじき煮 蒸し鶏サラダ 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1095kcal 蛋白質 36.6g 脂質 31.7g 食塩 3.1g [B] I334* - 894kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15g 食塩 2.9g	[A] 肉団子の卵あん [B] 豚のチンジャオロース風 [共通料理] 豆腐のみぞれあん おかか和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 932kcal 蛋白質 29.1g 脂質 18.1g 食塩 3.9g [B] I334* - 862kcal 蛋白質 35.2g 脂質 9.8g 食塩 3.3g	バーベキューチキン なすの揚げ浸し はりはりサラダ 味噌汁 ごはん I334* - 1054kcal 蛋白質 41.3g 脂質 35.3g 食塩 4.4g	豚肉の味噌炒め マカロニサラダ かに風味和え 味噌汁 ごはん I334* - 976kcal 蛋白質 33.4g 脂質 24.1g 食塩 4g	
	アレルギー	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● エビ ● カニ ● そば ● 落花生 ●
	アレルギー	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	A ● B ●	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4月14日(月)	2025年4月15日(火)	2025年4月16日(水)	2025年4月17日(木)	2025年4月18日(金)	2025年4月19日(土)	2025年4月20日(日)																																																																																																																																											
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ツナじゃが 温泉卵 いんげんサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 969kcal 蛋白質 29.2g 脂質 24.4g 食塩 2.8g [B] I334* - 845kcal 蛋白質 30.2g 脂質 35.2g 食塩 4.2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白菜の中華煮 オムレツ コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 800kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.1g 食塩 2.7g [B] I334* - 676kcal 蛋白質 25.5g 脂質 23.9g 食塩 4.1g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー ミートボールクチャップ煮 温野菜サラダ 味噌汁 ジョア [A] I334* - 870kcal 蛋白質 24.6g 脂質 17.5g 食塩 2.7g [B] I334* - 746kcal 蛋白質 25.6g 脂質 28.3g 食塩 4.1g	[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] I334* - 857kcal 蛋白質 27.7g 脂質 17g 食塩 2.3g [B] I334* - 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] ペペロンチーノ 茹で卵 海藻サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I334* - 891kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.6g 食塩 2.3g [B] I334* - 767kcal 蛋白質 26.7g 脂質 28.4g 食塩 3.7g	[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] I334* - 820kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.3g 食塩 2.2g [B] I334* - 696kcal 蛋白質 28.5g 脂質 26.1g 食塩 3.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ポークビーンズ イカリングフライ コールスローサラダ 味噌汁 ジョア [A] I334* - 897kcal 蛋白質 28.9g 脂質 14.4g 食塩 3.7g [B] I334* - 773kcal 蛋白質 29.9g 脂質 25.2g 食塩 5.1g																																																																																																																																											
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																											
	<table border="1"> <tr><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A										B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●					
A																																																																																																																																																		
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
昼食	[A] 厚揚げそぼろ丼 [B] 鯖の照り煮 ごはん [共通料理] 塩こぶ和え フルーチェ(イチゴ) 味噌汁 [A] I334* - 862kcal 蛋白質 25.1g 脂質 15.7g 食塩 4.6g [B] I334* - 843kcal 蛋白質 28.3g 脂質 15g 食塩 3g	[A] ミートソーススパゲティ [B] 白身魚の唐揚げ おろしポン酢 [共通料理] ツナサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1015kcal 蛋白質 30.8g 脂質 24.8g 食塩 3.1g [B] I334* - 875kcal 蛋白質 29.9g 脂質 17.8g 食塩 3g	[A] ピピンパ [B] 白身魚のカレームニエル ごはん [共通料理] キムチ和え ココアワッフル 中華スープ 味噌汁 ごはん [A] I334* - 913kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23.4g 食塩 3.7g [B] I334* - 816kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.9g 食塩 3.2g	[A] ちくわ天うどん [B] 和風ハンバーグ [共通料理] きんぴらごぼう ヨーグルト 味噌汁 ごはん [A] I334* - 956kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.7g 食塩 9.3g [B] I334* - 944kcal 蛋白質 29.5g 脂質 18.7g 食塩 4.1g	[A] ポークカレー [B] 白身魚のコーンマヨ焼 ごはん [共通料理] 卵とカリフラワーサラダ パン缶 コンソメスープ [A] I334* - 944kcal 蛋白質 28.1g 脂質 16.6g 食塩 4.4g [B] I334* - 841kcal 蛋白質 27.4g 脂質 17.1g 食塩 1.6g	中華丼 もやしとニラのナムル ラ・フランスゼリー わかめスープ [A] I334* - 918kcal 蛋白質 25.2g 脂質 8.5g 食塩 2.8g	親子丼 ゆかり和え 大学芋 味噌汁 [A] I334* - 931kcal 蛋白質 31.7g 脂質 29.9g 食塩 3g																																																																																																																																											
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																											
	<table border="1"> <tr><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A										B	●									<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A										B	●									<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●									B	●							
A																																																																																																																																																		
B	●																																																																																																																																																	
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A																																																																																																																																																		
B	●																																																																																																																																																	
A	●																																																																																																																																																	
B	●																																																																																																																																																	
夕食	[A] 鶏の和風おろしソース [B] 豚肉の生姜炒め [共通料理] 大根の煮物 海肉和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1030kcal 蛋白質 35.7g 脂質 29g 食塩 5g [B] I334* - 828kcal 蛋白質 33.8g 脂質 9.2g 食塩 4.7g	[A] ヒレカツ [B] 鶏のさっぱり煮 [共通料理] 磯和え ポテトサラダ 赤だし ごはん [A] I334* - 1005kcal 蛋白質 26.6g 脂質 28.3g 食塩 3.8g [B] I334* - 986kcal 蛋白質 31.2g 脂質 28.2g 食塩 3g	[A] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [B] ポークチャップ風 [共通料理] 炒り豆腐 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1075kcal 蛋白質 30.3g 脂質 33.2g 食塩 3.8g [B] I334* - 857kcal 蛋白質 38.2g 脂質 14g 食塩 3.7g	[A] ハッシュドポーク [B] イカのチリソース [共通料理] 南瓜サラダ 中華和え 卵スープ ごはん [A] I334* - 1056kcal 蛋白質 32.5g 脂質 24.2g 食塩 5.7g [B] I334* - 1023kcal 蛋白質 26.5g 脂質 24.7g 食塩 4.1g	[A] 油淋鶏 [B] 豚のみそ炒め [共通料理] 里芋のそぼろ煮 ごまドレッシング和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1090kcal 蛋白質 37.3g 脂質 34.2g 食塩 3.5g [B] I334* - 885kcal 蛋白質 38.8g 脂質 13.5g 食塩 2.9g	鶏肉の塩だれ焼き 湯豆腐 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1031kcal 蛋白質 44.3g 脂質 32.6g 食塩 3.7g	ハンバーグ デミソース マセドアンサラダ オクラのおかか和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 963kcal 蛋白質 29.4g 脂質 23.4g 食塩 4.2g																																																																																																																																											
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																											
	<table border="1"> <tr><td>A</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A										B	●									<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●							<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●									B	●									<table border="1"> <tr><td>A</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>B</td><td>●</td><td>●</td><td>●</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	●	●	●							B	●	●	●					
A																																																																																																																																																		
B	●																																																																																																																																																	
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●	●	●																																																																																																																																															
B	●	●	●																																																																																																																																															
A	●																																																																																																																																																	
B	●																																																																																																																																																	
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4月21日(月)	2025年4月22日(火)	2025年4月23日(水)	2025年4月24日(木)	2025年4月25日(金)	2025年4月26日(土)	2025年4月27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 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 864kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.3g 食塩 2.8g [B] I334* - 740kcal 蛋白質 25.8g 脂質 30.1g 食塩 4.2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンゲット じゃが芋のソテー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 944kcal 蛋白質 22.8g 脂質 25.7g 食塩 2.4g [B] I334* - 820kcal 蛋白質 23.8g 脂質 36.5g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパグティ 温泉卵 コーンサラダ 味噌汁 ショア [A] I334* - 862kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.2g 食塩 2.6g [B] I334* - 738kcal 蛋白質 27.2g 脂質 23g 食塩 4g	[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 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 823kcal 蛋白質 23.1g 脂質 18.1g 食塩 2.1g [B] I334* - 699kcal 蛋白質 24.1g 脂質 28.9g 食塩 3.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 茹で卵 焼ビーフン コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I334* - 898kcal 蛋白質 25.2g 脂質 19.6g 食塩 2.1g [B] I334* - 774kcal 蛋白質 26.2g 脂質 30.4g 食塩 3.5g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 茹で卵 焼ビーフン コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I334* - 873kcal 蛋白質 28g 脂質 19.2g 食塩 3g [B] I334* - 749kcal 蛋白質 29g 脂質 30g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鰯の塩焼 オクラのなめ草和え コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I334* - 786kcal 蛋白質 26.3g 脂質 9.8g 食塩 2.3g [B] I334* - 662kcal 蛋白質 27.3g 脂質 20.6g 食塩 3.7g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
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] ツナ和え マンゴープリン 味噌汁 [A] I334* - 934kcal 蛋白質 27.5g 脂質 21.1g 食塩 5g [B] I334* - 810kcal 蛋白質 27.7g 脂質 11.6g 食塩 3.2g	[A] カレーうどん [B] あじの唐揚げ [共通料理] うの花炒り煮 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1004kcal 蛋白質 31.5g 脂質 17.8g 食塩 9.8g [B] I334* - 915kcal 蛋白質 28g 脂質 21g 食塩 2.7g	[A] 味噌そばろ丼 [B] さばのから揚げピリ辛だれ ごはん [共通料理] さっぱり水餃子 ココアワッフル 味噌汁 [A] I334* - 960kcal 蛋白質 29.5g 脂質 19.8g 食塩 4.3g [B] I334* - 1056kcal 蛋白質 31.9g 脂質 29.7g 食塩 3.1g	[A] 味噌ラーメン [B] 鯖の西京焼 [共通料理] フロッコリーと卵の炒め物 フルーツ杏仁 味噌汁 ごはん [A] I334* - 894kcal 蛋白質 29g 脂質 10.8g 食塩 5.9g [B] I334* - 874kcal 蛋白質 32.4g 脂質 16.9g 食塩 3g	[A] 牛すじカレー [B] 鶏肉のオイスターソース炒め ごはん [共通料理] 大豆サラダ エクレア ミネストローネ [A] I334* - 1154kcal 蛋白質 28.7g 脂質 39.1g 食塩 5g [B] I334* - 1058kcal 蛋白質 32.5g 脂質 34.4g 食塩 3.6g	ソースかつ丼 グリーンサラダ オレンジゼリー 味噌汁 I334* - 964kcal 蛋白質 26.6g 脂質 21.4g 食塩 2.5g	豚のネギ塩丼 スナッフえんどうサラダ 黒糖まんじゅう 中華スープ I334* - 904kcal 蛋白質 30.1g 脂質 15.9g 食塩 3.3g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳
夕食	[A] ヤンニョムチキン [B] 麻婆なす [共通料理] 春雨サラダ しらす和え 野菜スープ ごはん [A] I334* - 1087kcal 蛋白質 42.1g 脂質 36.5g 食塩 3.2g [B] I334* - 974kcal 蛋白質 25.8g 脂質 30.1g 食塩 3.8g	[A] 鶏肉のごまだれ焼き [B] 回鍋肉 [共通料理] ひじき炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1033kcal 蛋白質 42.3g 脂質 31.4g 食塩 2.8g [B] I334* - 879kcal 蛋白質 34.9g 脂質 15.5g 食塩 3.7g	[A] 串カツとカレーコロッケ [B] 鶏肉と根菜の煮物 [共通料理] 厚揚げの卵とじ ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1055kcal 蛋白質 29.7g 脂質 27.3g 食塩 1.8g [B] I334* - 968kcal 蛋白質 37.3g 脂質 22.1g 食塩 2.2g	[A] チキン南蛮 [B] 青椒肉絲 [共通料理] 錦糸和え がんもの含め煮 味噌汁 ごはん [A] I334* - 1125kcal 蛋白質 36.8g 脂質 40.9g 食塩 3.1g [B] I334* - 925kcal 蛋白質 31.8g 脂質 20.4g 食塩 4.1g	[A] ハンバーグおろしポン酢 [B] サーモフライとコーンソウルフード [共通料理] そばろ肉じゃが 中華和え 味噌汁 ごはん [A] I334* - 931kcal 蛋白質 30.2g 脂質 18.3g 食塩 4.6g [B] I334* - 1066kcal 蛋白質 28.1g 脂質 25.1g 食塩 3.4g	鶏の照り焼き ポン酢あえ マカロニサラダ 味噌汁 ごはん I334* - 1106kcal 蛋白質 44.5g 脂質 35.9g 食塩 3.2g	チキンカツ 里芋と野菜の土佐煮 フロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん I334* - 1003kcal 蛋白質 28g 脂質 24g 食塩 4g
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
	乳	乳	乳	乳	乳	乳	乳

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 4A

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年4月28日(月)	2025年4月29日(火)	2025年4月30日(水)	
朝 食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 筑前煮 温泉卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1111* - 892kcal 蛋白質 29.8g 脂質 20.1g 食塩 3.2g [B] 1111* - 768kcal 蛋白質 30.8g 脂質 30.9g 食塩 4.6g アレルギ― 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] 野菜炒め ウィンナー 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1111* - 878kcal 蛋白質 25.6g 脂質 23.2g 食塩 2.8g [B] 1111* - 754kcal 蛋白質 26.6g 脂質 34g 食塩 4.2g アレルギ― 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] 納豆 五目きんぴら コーンサラダ 味噌汁 ショア [A] 1111* - 763kcal 蛋白質 22g 脂質 6.6g 食塩 2.4g [B] 1111* - 639kcal 蛋白質 23g 脂質 17.4g 食塩 3.8g アレルギ― 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	
	昼 食	[A] パペロンチーノ [B] 白身魚の南蛮漬け [共通料理] ひじきサラダ プリン キャベたまスープ ごはん [A] 1111* - 984kcal 蛋白質 24.6g 脂質 25.3g 食塩 3.4g [B] 1111* - 905kcal 蛋白質 26.9g 脂質 20g 食塩 3.1g アレルギ― 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	豚の生姜炒め丼 南瓜サラダ シュークリーム 味噌汁 1111* - 946kcal 蛋白質 32.2g 脂質 20.4g 食塩 3.7g アレルギ― 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	[A] 肉うどん [B] さばの竜田揚げ [共通料理] 小松菜の煮浸し ワッフル 味噌汁 ごはん [A] 1111* - 975kcal 蛋白質 30.1g 脂質 17.2g 食塩 8.3g [B] 1111* - 959kcal 蛋白質 30.2g 脂質 24.6g 食塩 2.8g アレルギ― 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●
		夕 食	[A] あじのカレー風味唐揚げ [B] ポトフ [共通料理] 大根そぼろあん 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] 1111* - 855kcal 蛋白質 32.3g 脂質 15.6g 食塩 3.1g [B] 1111* - 963kcal 蛋白質 32.4g 脂質 21.8g 食塩 5.5g アレルギ― 卵 乳 小麦 エビ カニ そば 落花生 A ● ● ● ● ● ● B ● ● ● ● ● ●	煮込みハンバーグ かに風味和え けんちん煮 赤だし ごはん 1111* - 951kcal 蛋白質 31.7g 脂質 18.9g 食塩 6.4g アレルギ― 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。