

週間献立表

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年7月1日(火)	2025年7月2日(水)	2025年7月3日(木)	2025年7月4日(金)	2025年7月5日(土)	2025年7月6日(日)
朝食	 <p>[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] チキンナゲット ほうれん草のソテー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 891kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.2g 食塩 2.5g [B] I補材 - 752kcal 蛋白質 24.6g 脂質 34g 食塩 3.9g</p>	<p>[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ 温泉卵 コーンサラダ 味噌汁 ショア [A] I補材 - 851kcal 蛋白質 25.5g 脂質 11.4g 食塩 2.8g [B] I補材 - 712kcal 蛋白質 26.6g 脂質 22.2g 食塩 4.2g</p>	<p>[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 白身魚フライ じゃが芋のソテー 海藻サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I補材 - 879kcal 蛋白質 22.4g 脂質 20.6g 食塩 2g [B] I補材 - 740kcal 蛋白質 23.5g 脂質 31.4g 食塩 3.4g</p>	<p>[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 五目炒め 温野菜サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I補材 - 866kcal 蛋白質 27.9g 脂質 15.4g 食塩 2.6g [B] I補材 - 727kcal 蛋白質 29g 脂質 26.2g 食塩 4g</p>	<p>[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] I補材 - 873kcal 蛋白質 28g 脂質 19.2g 食塩 3g [B] I補材 - 734kcal 蛋白質 29.1g 脂質 30g 食塩 4.4g</p>	<p>[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 コールスローサラダ 味噌汁 ショア [A] I補材 - 782kcal 蛋白質 26.8g 脂質 9.9g 食塩 2.2g [B] I補材 - 643kcal 蛋白質 27.9g 脂質 20.7g 食塩 3.6g</p>
	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
昼食	 <p>[A] カレーうどん [B] あじの唐揚げ [共通料理] ひじき炒め煮 青りんごゼリー 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 983kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15.9g 食塩 9.4g [B] I補材 - 890kcal 蛋白質 26.9g 脂質 19g 食塩 2.3g</p>	<p>[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 もも缶 味噌汁 [A] I補材 - 920kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.3g 食塩 4.2g [B] I補材 - 1017kcal 蛋白質 30.7g 脂質 27.2g 食塩 2.9g</p>	<p>[A] 冷やし中華 [B] 鯖の西京焼 [共通料理] 小松菜の煮浸し カスタードクレープ 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 929kcal 蛋白質 29.4g 脂質 10.5g 食塩 6g [B] I補材 - 854kcal 蛋白質 28.9g 脂質 16g 食塩 2.3g</p>	<p>[A] 牛すじカレー [B] 厚揚げと挽肉のピリ辛炒め ごはん [共通料理] 大豆サラダ フルーチェ(メロン) コンソメスープ [A] I補材 - 1078kcal 蛋白質 26.6g 脂質 33.1g 食塩 4.4g [B] I補材 - 984kcal 蛋白質 27.8g 脂質 29.5g 食塩 2.5g</p>	<p>ソースかつ丼 カリフラワーサラダ オレンジゼリー 味噌汁 I補材 - 968kcal 蛋白質 26.5g 脂質 21.5g 食塩 2.5g</p>	<p>豚のネギ塩丼 スナックえんどうサラダ 黒糖まんじゅう わかめスープ I補材 - 909kcal 蛋白質 30.2g 脂質 16.4g 食塩 3.1g</p>
	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
夕食	 <p>[A] ヤンニョムチキン [B] 酢豚風煮 [共通料理] 卵豆腐 カリフラワーサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 998kcal 蛋白質 42.1g 脂質 30.1g 食塩 3.2g [B] I補材 - 940kcal 蛋白質 33.8g 脂質 18g 食塩 3.3g</p>	<p>[A] 串カツとカレーコロケ [B] 鶏肉と根菜の煮物 [共通料理] うの花炒り煮 ツナサラダ 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 1034kcal 蛋白質 26.2g 脂質 26.4g 食塩 2.1g [B] I補材 - 946kcal 蛋白質 33.8g 脂質 21.2g 食塩 2.5g</p>	<p>[A] チキン南蛮 [B] 青椒肉絲 [共通料理] しらす和え がんもの含め煮 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 1121kcal 蛋白質 38.4g 脂質 40.6g 食塩 3.5g [B] I補材 - 921kcal 蛋白質 33.4g 脂質 20.1g 食塩 4.5g</p>	<p>[A] ハンバーグおろしポン酢 [B] サーモフライとコーソクッパ [共通料理] そばろ肉じゃが 中華和え 味噌汁 ごはん [A] I補材 - 931kcal 蛋白質 30.2g 脂質 18.3g 食塩 4.7g [B] I補材 - 1056kcal 蛋白質 28.1g 脂質 25.1g 食塩 3.4g</p>	<p>鶏の照り焼き もやしとニラのナムル マカロニサラダ 味噌汁 ごはん I補材 - 1122kcal 蛋白質 43.6g 脂質 38.3g 食塩 3.3g</p>	<p>チキンカツ 厚揚げの卵とじ たたききゅうり 味噌汁 ごはん I補材 - 1069kcal 蛋白質 30.1g 脂質 32.7g 食塩 3.9g</p>
	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

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7月7日(月)	2025年7月8日(火)	2025年7月9日(水)	2025年7月10日(木)	2025年7月11日(金)	2025年7月12日(土)	2025年7月13日(日)	
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] I材料 - 894kcal 蛋白質 29.8g 脂質 20.1g 食塩 3.2g [B] I材料 - 755kcal 蛋白質 30.9g 脂質 30.9g 食塩 4.6g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 納豆 五目さんぴら コーンサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 821kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.5g 食塩 2.3g [B] I材料 - 682kcal 蛋白質 25.4g 脂質 25.3g 食塩 3.7g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ウィンナー 野菜炒め 大根サラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 846kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.7g 食塩 2.9g [B] I材料 - 707kcal 蛋白質 25.5g 脂質 28.5g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 牛肉コロッケ ニラ卵炒め コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 936kcal 蛋白質 24.4g 脂質 23.2g 食塩 2.6g [B] I材料 - 797kcal 蛋白質 25.5g 脂質 34g 食塩 4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼きそば イカリングフライ 大根サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I材料 - 925kcal 蛋白質 23.7g 脂質 15.3g 食塩 3g [B] I材料 - 786kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.1g 食塩 4.4g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 卵焼き 切干大根とひじきの炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 831kcal 蛋白質 23.8g 脂質 15.6g 食塩 2.4g [B] I材料 - 692kcal 蛋白質 24.9g 脂質 26.4g 食塩 3.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ハンバーグ ほうれん草のソテー 大根サラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 838kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.5g 食塩 2.8g [B] I材料 - 699kcal 蛋白質 26g 脂質 25.3g 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	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	アレルギー	アレルギー
昼食	[A] 豚すき丼 [B] 白身魚の南蛮漬け ごはん [共通料理] ひじきサラダ ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] I材料 - 882kcal 蛋白質 28g 脂質 16.8g 食塩 4.3g [B] I材料 - 870kcal 蛋白質 26g 脂質 17.2g 食塩 3.2g	[A] 揚げ茄子おろしうどん(冷) ごはん [B] 豚肉と厚あげ炒め ごはん [共通料理] ブロッコリーと卵の炒め物 プリン 味噌汁 [A] I材料 - 947kcal 蛋白質 24.8g 脂質 16.3g 食塩 7.4g [B] I材料 - 985kcal 蛋白質 36.3g 脂質 24.2g 食塩 3.7g	[A] 皿うどん ごはん [B] 白身魚のマヨネーズ焼き ごはん [共通料理] ツナ和え シュークリーム 味噌汁 [A] I材料 - 936kcal 蛋白質 28.8g 脂質 30.5g 食塩 3.8g [B] I材料 - 834kcal 蛋白質 28.4g 脂質 18.9g 食塩 2.7g	[A] 豚骨ラーメン ごはん [B] さばの竜田揚げ ごはん [共通料理] 春巻き 青りんごゼリー 味噌汁 [A] I材料 - 908kcal 蛋白質 25.1g 脂質 10.9g 食塩 6.4g [B] I材料 - 972kcal 蛋白質 28.3g 脂質 24.9g 食塩 3.7g	[A] ポークカレー ごはん [B] 白身魚の味噌だれ ごはん [共通料理] 棒々鶏サラダ フルーチェ(ぶどう) コンソメスープ [A] I材料 - 989kcal 蛋白質 30.4g 脂質 21.3g 食塩 5.2g [B] I材料 - 834kcal 蛋白質 31.7g 脂質 11g 食塩 4.4g	鶏ごぼう丼 キムチ和え ヨーグルト わかめスープ [A] I材料 - 882kcal 蛋白質 27.3g 脂質 15.6g 食塩 4.2g	麻婆なす丼 グリーンサラダ 大学芋 卵スープ [A] I材料 - 941kcal 蛋白質 24.1g 脂質 34.5g 食塩 2.8g	
	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	
	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	
夕食	[A] 鶏肉の唐揚げソース [B] 豚じゃが [共通料理] スパゲティーサラダ かに風味和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1110kcal 蛋白質 36.8g 脂質 34.9g 食塩 3.7g [B] I材料 - 962kcal 蛋白質 32.7g 脂質 16.1g 食塩 3.4g	[A] 鶏の塩だれ焼き [B] 肉団子の甘酢あん [共通料理] 里芋と野菜の土佐煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1062kcal 蛋白質 43.5g 脂質 32.3g 食塩 3.8g [B] I材料 - 917kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.8g 食塩 5.2g	【特別メニュー】  散らし寿司  天ぷら  ソーメン輪  赤だし  七夕ゼリー [A] I材料 - 1144kcal 蛋白質 29.4g 脂質 22.3g 食塩 7.6g	[A] ハムカツとメンチカツ [B] 豚肉と蓮根の甘辛炒め [共通料理] ごま和え 豆腐のあんかけ 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1027kcal 蛋白質 30.4g 脂質 27.9g 食塩 4.4g [B] I材料 - 910kcal 蛋白質 36.6g 脂質 17.8g 食塩 3.7g	[A] 煮込みハンバーグ [B] イカのチリソース [共通料理] 大根そぼろあん 菜種和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 985kcal 蛋白質 33.1g 脂質 20.7g 食塩 6g [B] I材料 - 972kcal 蛋白質 30.6g 脂質 18.2g 食塩 4.5g	とんかつ 三度豆サラダ はりはり煮 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1002kcal 蛋白質 28.5g 脂質 30.3g 食塩 2.7g	酢鶏 里芋のごま風味煮 コールスローサラダ 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1034kcal 蛋白質 31.2g 脂質 27.4g 食塩 4.1g	
	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	
	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	

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7月14日(月)	2025年7月15日(火)	2025年7月16日(水)	2025年7月17日(木)	2025年7月18日(金)	2025年7月19日(土)	2025年7月20日(日)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ナポリタンスパゲティ 目玉焼き 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1人分 - 872kcal 蛋白質 25.5g 脂質 16.1g 食塩 2.4g [B] 1人分 - 733kcal 蛋白質 26.6g 脂質 26.9g 食塩 3.8g	[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] 1人分 - 882kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.2g 食塩 2.9g [B] 1人分 - 743kcal 蛋白質 29.9g 脂質 30g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 焼売 炒めナムル 海藻サラダ 味噌汁 ショア [A] 1人分 - 763kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.7g 食塩 2.5g [B] 1人分 - 624kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.5g 食塩 3.9g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] ミートボール甘酢あん ウィナー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1人分 - 892kcal 蛋白質 25.7g 脂質 22.9g 食塩 3.4g [B] 1人分 - 753kcal 蛋白質 26.8g 脂質 33.7g 食塩 4.8g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 温泉卵 焼ビーフン コールスローサラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] 1人分 - 883kcal 蛋白質 25.8g 脂質 16.9g 食塩 3.4g [B] 1人分 - 744kcal 蛋白質 26.9g 脂質 27.7g 食塩 4.8g	[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 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] 1人分 - 883kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.3g 食塩 4g [B] 1人分 - 744kcal 蛋白質 27g 脂質 25.1g 食塩 5.4g	[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] 1人分 - 893kcal 蛋白質 27.4g 脂質 17.8g 食塩 2.3g [B] 1人分 - 754kcal 蛋白質 28.5g 脂質 28.6g 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
昼食	[A] 豚の生姜炒め丼 [B] たら香の香味ソース ごはん [共通料理] ごぼうサラダ フルーツゼリー 味噌汁 [A] 1人分 - 874kcal 蛋白質 28.6g 脂質 14.8g 食塩 3.2g [B] 1人分 - 903kcal 蛋白質 26.5g 脂質 20.3g 食塩 2.2g	[A] きつねうどん(冷) [B] さわらの竜田揚げ [共通料理] 梅肉和え ココアワッフル 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 854kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.1g 食塩 7.9g [B] 1人分 - 901kcal 蛋白質 29.1g 脂質 19g 食塩 3.3g	[A] 木の葉丼 [B] 豚しゃぶ明太子風味 ごはん [共通料理] 大豆磯煮 エクレア 味噌汁 [A] 1人分 - 963kcal 蛋白質 33.1g 脂質 22.9g 食塩 4.2g [B] 1人分 - 937kcal 蛋白質 34.2g 脂質 24.2g 食塩 3.1g	[A] ピリ辛味噌ラーメン [B] 鯖の野菜あんかけ [共通料理] 茄子とオクラのさっぱり和え きな粉おはぎ 中華スープ ごはん [A] 1人分 - 942kcal 蛋白質 25.5g 脂質 8.9g 食塩 5.2g [B] 1人分 - 987kcal 蛋白質 28.2g 脂質 19.8g 食塩 2.5g	[A] キーマカレー [B] 白身魚のチーズ焼き ごはん [共通料理] ポン酢あえ フルーツ杏仁 野菜スープ [A] 1人分 - 950kcal 蛋白質 26g 脂質 24.1g 食塩 5.3g [B] 1人分 - 762kcal 蛋白質 30g 脂質 9g 食塩 3.3g	焼肉丼 スナックえんどうサラダ オレンジゼリー 味噌汁 [A] 1人分 - 952kcal 蛋白質 27.4g 脂質 22.9g 食塩 4.8g	鶏五目飯 たこ焼き ワッフル 豚汁 [A] 1人分 - 928kcal 蛋白質 26.2g 脂質 18.8g 食塩 4.9g
	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
夕食	[A] 塩鶏唐揚げ [B] ポークチャップ風 [共通料理] なめ茸和え 春雨の酢の物 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1013kcal 蛋白質 33g 脂質 29g 食塩 3.3g [B] 1人分 - 802kcal 蛋白質 31g 脂質 8.7g 食塩 3.9g	[A] かりかさみ揚げとアジフライ [B] 豚肉の味噌炒め [共通料理] カリフラワーサラダ ほうれん草の白和え 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1035kcal 蛋白質 32.4g 脂質 27.6g 食塩 3.9g [B] 1人分 - 908kcal 蛋白質 34.4g 脂質 18.8g 食塩 4g	[A] ダッカルビ [B] 鯖の味噌煮 [共通料理] ごま酢和え 卵豆腐 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1014kcal 蛋白質 42.2g 脂質 29.7g 食塩 3.6g [B] 1人分 - 859kcal 蛋白質 30.2g 脂質 16.7g 食塩 3.5g	[A] ビーフシチュー [B] 鶏肉のハチミツレモン焼き [共通料理] 炒り豆腐 はりはりサラダ 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 862kcal 蛋白質 32.4g 脂質 25g 食塩 4.2g [B] 1人分 - 922kcal 蛋白質 44.4g 脂質 34.4g 食塩 3.2g	[A] 鶏の天ぷら [B] 豚肉と小松菜の中華炒め [共通料理] 冷奴 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1095kcal 蛋白質 37.8g 脂質 41.6g 食塩 2.7g [B] 1人分 - 825kcal 蛋白質 36.1g 脂質 12.3g 食塩 4.1g	麻婆豆腐 じゃが芋の粒マスタード和え ナムル 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 1007kcal 蛋白質 30.9g 脂質 30.4g 食塩 4.8g	豚かつおろしポン酢 ブロッコリーかにあんかけ おかか和え 味噌汁 ごはん [A] 1人分 - 949kcal 蛋白質 31g 脂質 21.8g 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

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7月21日(月)	2025年7月22日(火)	2025年7月23日(水)	2025年7月24日(木)	2025年7月25日(金)	2025年7月26日(土)	2025年7月27日(日)																																																																																																																																																																								
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 豆腐ハンバーグ チャプチェ ほうれん草のサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 1005kcal 蛋白質 30.4g 脂質 27.1g 食塩 3.5g [B] I材料 - 866kcal 蛋白質 31.5g 脂質 37.9g 食塩 4.9g	[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] I材料 - 983kcal 蛋白質 23.5g 脂質 28.7g 食塩 2.7g [B] I材料 - 844kcal 蛋白質 24.6g 脂質 39.5g 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 コーンサラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 872kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.3g 食塩 2.6g [B] I材料 - 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] 茄子のそぼろあん 納豆 大根サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 884kcal 蛋白質 26.4g 脂質 21g 食塩 2.4g [B] I材料 - 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] 焼きそば 白身フライ 温野菜サラダ 味噌汁 コーヒー牛乳 [A] I材料 - 895kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.9g 食塩 2.8g [B] I材料 - 756kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.7g 食塩 4.2g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の付焼き 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 860kcal 蛋白質 29.5g 脂質 16.2g 食塩 2.6g [B] I材料 - 721kcal 蛋白質 30.6g 脂質 27g 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 大根サラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 887kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.9g 食塩 2.6g [B] I材料 - 748kcal 蛋白質 25g 脂質 26.7g 食塩 4g																																																																																																																																																																								
	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●							B	●	●						<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●				
	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																							
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●																																																																																																																																																																														
B	●	●																																																																																																																																																																													
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
昼食	他人丼 グリーンサラダ プリン 味噌汁 I材料 - 842kcal 蛋白質 34.3g 脂質 12.2g 食塩 2.8g	[A] 肉うどん [B] 白身魚のカレーマヨ焼 [共通料理] 錦糸和え エクレア 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 954kcal 蛋白質 29.4g 脂質 18.7g 食塩 8.6g [B] I材料 - 832kcal 蛋白質 26.8g 脂質 18.7g 食塩 3.1g	[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] 塩こぶ和え チョコクレープ 味噌汁 [A] I材料 - 921kcal 蛋白質 25.3g 脂質 19.6g 食塩 4.2g [B] I材料 - 848kcal 蛋白質 27.1g 脂質 15.1g 食塩 4g	[A] 冷やし中華 [B] 鶏肉のオイスターソース炒め [共通料理] 揚げ餃子 ココアワッフル 中華スープ ごはん [A] I材料 - 978kcal 蛋白質 30.1g 脂質 12.7g 食塩 6.9g [B] I材料 - 992kcal 蛋白質 30g 脂質 25.3g 食塩 4g	[A] チキンカレー [B] 鯖の塩焼き ごはん [共通料理] もやしと卵のソテー みかん缶 キャベたまスープ [A] I材料 - 1050kcal 蛋白質 28.9g 脂質 28.1g 食塩 4.9g [B] I材料 - 890kcal 蛋白質 30.6g 脂質 22.1g 食塩 2.7g	かつとじ丼 ほうれん草の和え物 ピーチゼリー 味噌汁 I材料 - 913kcal 蛋白質 26.1g 脂質 19.1g 食塩 2.8g	チキンピラフ 揚げ焼売 シュークリーム ミネストローネ I材料 - 995kcal 蛋白質 28g 脂質 29.4g 食塩 6.1g																																																																																																																																																																								
	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●						B								<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●				
	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																							
A	●	●																																																																																																																																																																													
B																																																																																																																																																																															
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
夕食	鶏肉のから揚げ なめ茸和え 春雨の中華和え 味噌汁 ごはん I材料 - 1043kcal 蛋白質 34g 脂質 31.1g 食塩 4g	[A] 豚しゃぶ胡麻だれ [B] ミックスフライ [共通料理] 切干大根の煮付け アロリーのゴマ和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 830kcal 蛋白質 31.6g 脂質 13.5g 食塩 3.1g [B] I材料 - 1032kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29g 食塩 3.5g	[A] チキンソテートマトソース [B] プルコギ風 [共通料理] ごぼうの焙煎ごまサラダ おかか和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1038kcal 蛋白質 43.8g 脂質 31.3g 食塩 3.3g [B] I材料 - 880kcal 蛋白質 35.2g 脂質 15.6g 食塩 3.5g	[A] あじフライと串カツ [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] I材料 - 1033kcal 蛋白質 31.2g 脂質 29g 食塩 2.9g [B] I材料 - 892kcal 蛋白質 30.2g 脂質 14.8g 食塩 3g	[A] 照焼きハンバーグ [B] 豚のチンジャオロース風 [共通料理] 豆腐のみぞれあん ツナ和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 945kcal 蛋白質 31.4g 脂質 20.7g 食塩 3.8g [B] I材料 - 873kcal 蛋白質 35.6g 脂質 11.1g 食塩 3.4g	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 I材料 - 1069kcal 蛋白質 42.2g 脂質 36.3g 食塩 4.4g	回鍋肉 南瓜サラダ かに風味和え 味噌汁 ごはん I材料 - 949kcal 蛋白質 35.2g 脂質 20.8g 食塩 4g																																																																																																																																																																								
	<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●							B								<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●					<table border="1"> <tr><td>アレルギー</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>	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生	A	●	●	●					B	●	●	●				
	アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																							
A	●																																																																																																																																																																														
B																																																																																																																																																																															
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
アレルギー	卵	乳	小麦	エビ	カニ	そば	落花生																																																																																																																																																																								
A	●	●	●																																																																																																																																																																												
B	●	●	●																																																																																																																																																																												
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。

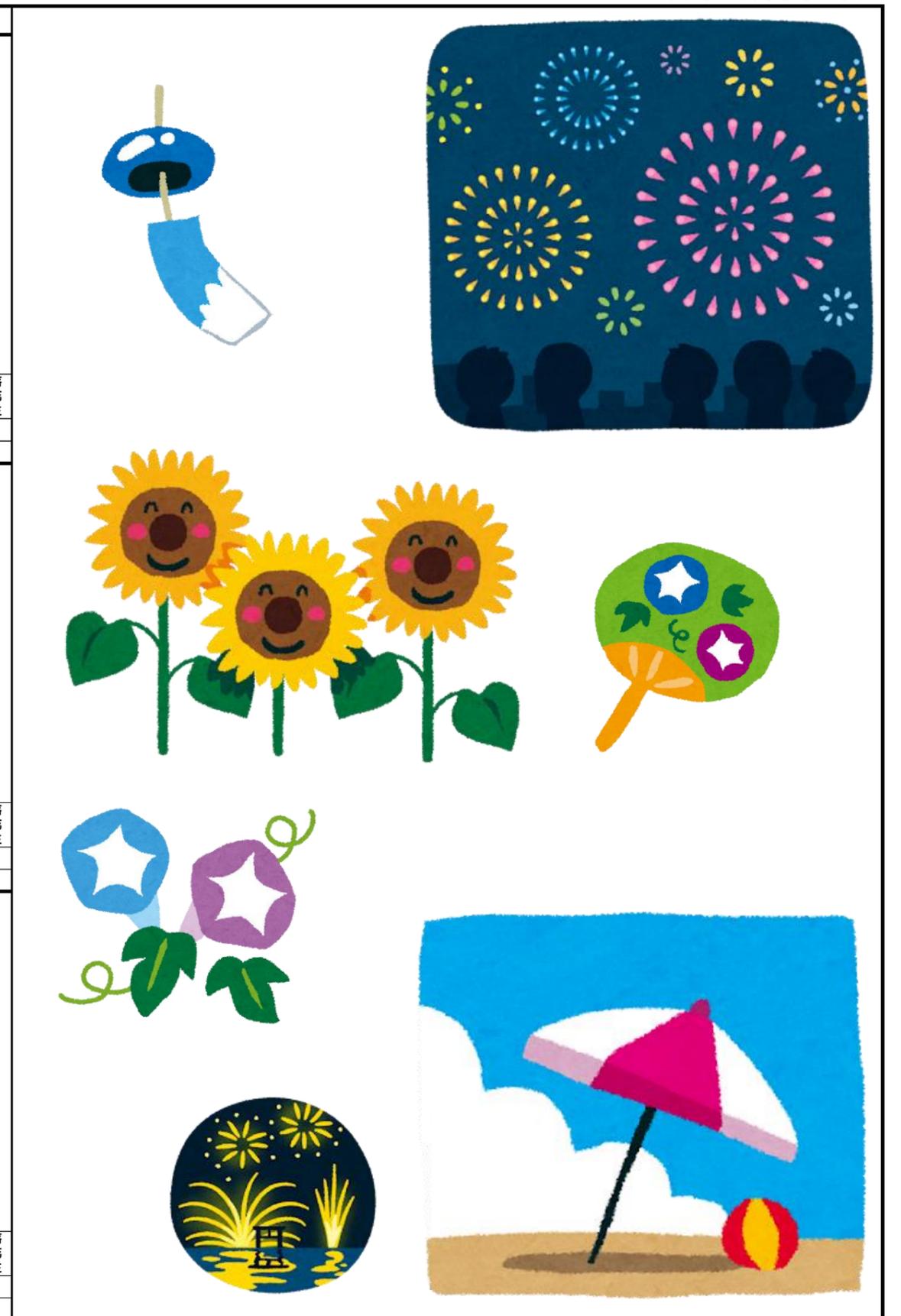
【アレルギー表示について】醤油等調味料由来による小麦のアレルギー表示は行っておりません。

都合より、献立は変更になることがあります。

週間献立表 7月

舞鶴工業高等専門学校

日付	2025年7月28日(月)	2025年7月29日(火)	2025年7月30日(水)	2025年7月31日(木)
朝食	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 切干大根の煮付け 温泉卵 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 862kcal 蛋白質 27.9g 脂質 16.2g 食塩 2.5g [B] I材料 - 723kcal 蛋白質 29g 脂質 27g 食塩 3.9g	[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] I材料 - 799kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.1g 食塩 2.7g [B] I材料 - 660kcal 蛋白質 25.6g 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 ミートボールケチャップ煮 いんげんサラダ 味噌汁 ショア [A] I材料 - 937kcal 蛋白質 23.5g 脂質 24.7g 食塩 2.9g [B] I材料 - 798kcal 蛋白質 24.6g 脂質 35.5g 食塩 4.3g	[A] ごはん [B] 食パン [共通料理] 鯖の塩焼 ツナじゃが コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 [A] I材料 - 899kcal 蛋白質 30.3g 脂質 18g 食塩 2.6g [B] I材料 - 760kcal 蛋白質 31.4g 脂質 28.8g 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	アレルギー
昼食	[A] 麻婆丼 [B] 鯖の照り煮 ごはん [共通料理] しらす和え ストロベリーゼリー 味噌汁 [A] I材料 - 897kcal 蛋白質 30.1g 脂質 19.6g 食塩 4.3g [B] I材料 - 847kcal 蛋白質 29.1g 脂質 14g 食塩 3.1g	[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 ヨーグルト 野菜スープ ごはん [A] I材料 - 965kcal 蛋白質 32.3g 脂質 18.9g 食塩 2.8g [B] I材料 - 824kcal 蛋白質 31.4g 脂質 11.9g 食塩 2.5g	[A] ピビンバ [B] 白身魚のカレームニエル ごはん [共通料理] 野菜サラダ ココアワッフル 中華スープ [A] I材料 - 891kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21.4g 食塩 2.8g [B] I材料 - 814kcal 蛋白質 26.3g 脂質 13.9g 食塩 2.3g	[A] ちくわ磯天うどん(冷) [B] 和風ハンバーグ [共通料理] きんぴらごぼう フルーチェ(イチゴ) 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 913kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.5g 食塩 8.4g [B] I材料 - 923kcal 蛋白質 28.1g 脂質 18.3g 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	アレルギー
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] ポテトサラダ 梅肉和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1145kcal 蛋白質 37g 脂質 38.2g 食塩 4.9g [B] I材料 - 943kcal 蛋白質 35.1g 脂質 18.4g 食塩 4.6g	[A] ヒレカツ [B] 鶏のさっぱり煮 [共通料理] 五目豆 磯和え 赤だし ごはん [A] I材料 - 961kcal 蛋白質 29.9g 脂質 23g 食塩 3.7g [B] I材料 - 942kcal 蛋白質 34.5g 脂質 22.9g 食塩 2.9g	[A] 白身魚フライと肉じゃがコロッケ [B] ポトフ [共通料理] 大根の煮物 ごま和え 味噌汁 ごはん [A] I材料 - 1013kcal 蛋白質 25g 脂質 29.5g 食塩 4g [B] I材料 - 907kcal 蛋白質 28.8g 脂質 19.7g 食塩 5.3g	[A] ハッシュドポーク [B] 蒸し鶏 [共通料理] マカロニサラダ 中華和え 卵スープ ごはん [A] I材料 - 1068kcal 蛋白質 33.6g 脂質 24.6g 食塩 5.7g [B] I材料 - 1036kcal 蛋白質 34.2g 脂質 32.2g 食塩 4.3g
	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	アレルギー



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。