

献立表

[大島商船高等専門学校]

<寮食>

(2020年12月 1日～2020年12月 7日)

	12月 1日 (火)	12月 2日 (水)	12月 3日 (木)	12月 4日 (金)	12月 5日 (土)	12月 6日 (日)	12月 7日 (月)
朝 食	ご飯 小松菜の味噌汁 紅白なます 冷やっこ 牛乳カップ	ご飯 おつゆ麩の味噌汁 小松菜のきのこ和え ごぼうサラダ 牛乳カップ	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 マカロニサラダ 切り干し大根の炒め煮 牛乳カップ 味付のり	ご飯 ひじきの炒り煮 オクラのゴマ和え しめじの味噌汁 牛乳カップ 梅干	ご飯 スパサラダ 小松菜の焼き椎茸和え ほうれん草の味噌汁 牛乳カップ ふりかけ	ご飯 ごろっとポテトサラダ プレーンオムレツ 生野菜 牛乳カップ もやしの味噌汁 たくあん	パン 大根の味噌汁 かぼちゃのサラダ ゆで卵 牛乳カップ
	エネルギー 696kcal 蛋白質 20.2g 脂質 9.0g 食塩 1.5g	エネルギー 735kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.1g 食塩 1.3g	エネルギー 975kcal 蛋白質 37.8g 脂質 20.7g 食塩 1.8g	エネルギー 837kcal 蛋白質 30.5g 脂質 13.5g 食塩 2.5g	エネルギー 892kcal 蛋白質 36.5g 脂質 21.2g 食塩 1.4g	エネルギー 991kcal 蛋白質 43.6g 脂質 28.8g 食塩 2.7g	エネルギー 577kcal 蛋白質 24.1g 脂質 29.7g 食塩 3.1g
昼 食	御飯 牛肉のしょうが焼き 生野菜 浦上そばろ(長崎県) 卵スープ	かき揚げ丼 ワカメの酢物 里芋の味噌汁	スタミナ丼 大根のサラダ はんぺんの味噌汁	御飯 カレーうどん 筑前煮 乳酸飲料 65	御飯 さばの塩焼き 生野菜** もやしのペペロンチーノ ワカメスープ	御飯 豚キムチ炒め 生野菜** ほうれん草サラダ 玉葱の味噌汁	ごはん ミートソーススパゲティ 牛肉コロッケ 生野菜 豆腐の味噌汁
	エネルギー 973kcal 蛋白質 26.6g 脂質 53.5g 食塩 1.1g	エネルギー 880kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.8g 食塩 2.2g	エネルギー 925kcal 蛋白質 31.4g 脂質 28.2g 食塩 2.4g	エネルギー 945kcal 蛋白質 19.7g 脂質 16.1g 食塩 0.7g	エネルギー 936kcal 蛋白質 30.9g 脂質 21.5g 食塩 0.4g	エネルギー 902kcal 蛋白質 30.9g 脂質 17.3g 食塩 2.5g	エネルギー 1132kcal 蛋白質 35.4g 脂質 16.8g 食塩 1.4g
夕 食	御飯 ヒレカツ 付け合わせ 生野菜 野菜のサラダ なめこの味噌汁	御飯 豚三枚肉の煮込み 生野菜 スパソテー ほうれん草の味噌汁	御飯 ブルコギ 生野菜** ビーフソテー えのきの味噌汁	御飯 焼肉カルビー 生野菜 蒸しシューマイ グリーンリーフ かき玉汁	御飯 豚カツ 生野菜 じゃがいものそばろ煮 はんぺんの味噌汁	御飯 牛肉とニンニクの芽炒め 生野菜 けんちん煮 キャベツと鶏肉の味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ 生野菜 ブロッコリーサラダ 茄子の味噌汁
	エネルギー 1222kcal 蛋白質 34.2g 脂質 34.2g 食塩 2.3g	エネルギー 1253kcal 蛋白質 31.9g 脂質 62.1g 食塩 1.6g	エネルギー 971kcal 蛋白質 26.2g 脂質 29.6g 食塩 1.8g	エネルギー 1063kcal 蛋白質 37.5g 脂質 40.3g 食塩 2.0g	エネルギー 1029kcal 蛋白質 31.7g 脂質 30.4g 食塩 2.5g	エネルギー 978kcal 蛋白質 31.3g 脂質 25.9g 食塩 1.7g	エネルギー 1156kcal 蛋白質 33.4g 脂質 48.0g 食塩 3.4g

献立表

[大島商船高等専門学校]

<寮食>

(2020年12月 8日～2020年12月14日)

	12月 8日 (火)	12月 9日 (水)	12月10日 (木)	12月11日 (金)	12月12日 (土)	12月13日 (日)	12月14日 (月)
朝食	ご飯 なめこの味噌汁 目玉焼き 生野菜** うの花の炒め煮 牛乳カップ しそ昆布	ご飯 しめじの味噌汁 厚焼卵 生野菜.. 切り干し大根の炒め煮 牛乳カップ	ご飯 小松菜の味噌汁 マカロニサラダ 冷やっこ 牛乳カップ 味付のり	ご飯 ごぼうサラダ 青梗菜と油揚げの煮びたし 玉葱の味噌汁 牛乳カップ 梅干	ご飯 スパサラダ ひじきの炒り煮 ジャガイモの味噌汁 牛乳カップ ふりかけ	ご飯 ごろっとポテトサラダ プレーンオムレツ 生野菜- 牛乳カップ もやしの味噌汁 たくあん	パン 大根の味噌汁 かぼちゃのサラダ ゆで卵 牛乳カップ
	エネルギー 753kcal 蛋白質 28.6g 脂質 11.0g 食塩 1.9g	エネルギー 724kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.0g 食塩 2.2g	エネルギー 960kcal 蛋白質 39.0g 脂質 20.5g 食塩 1.6g	エネルギー 722kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.9g 食塩 2.0g	エネルギー 1120kcal 蛋白質 40.9g 脂質 28.9g 食塩 1.9g	エネルギー 994kcal 蛋白質 43.9g 脂質 29.3g 食塩 2.7g	エネルギー 668kcal 蛋白質 27.0g 脂質 34.7g 食塩 3.6g
昼食	カレーライス 福神漬 野菜サラダ(盛合せ) カップヨーグルト	ソースカツ丼 スパサラダ 里芋の味噌汁	八宝チャーハン 春雨の酢物 おつゆ麩の味噌汁	御飯 ラーメン 春巻き 生野菜.. 乳酸飲料 65	親子丼 蒸しシューマイ 生野菜.. なめこの味噌汁	三色丼 竹輪の照り煮 えのきの味噌汁	御飯 キャベツのペペロンチーノ 牛肉コロッケ 生野菜- ジャガイモの味噌汁
	エネルギー 996kcal 蛋白質 22.7g 脂質 21.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1125kcal 蛋白質 42.8g 脂質 31.1g 食塩 1.4g	エネルギー 877kcal 蛋白質 26.0g 脂質 15.0g 食塩 2.1g	エネルギー 1141kcal 蛋白質 32.0g 脂質 16.0g 食塩 2.7g	エネルギー 875kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.7g 食塩 2.3g	エネルギー 882kcal 蛋白質 32.3g 脂質 11.6g 食塩 3.5g	エネルギー 1186kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.9g 食塩 2.8g
夕食	御飯 鶏南蛮 生野菜.. 糸こんにゃくの炒り煮 ジャガイモの味噌汁	御飯 鶏肉の照り煮 生野菜.. チンゲン菜のソテー えのきの味噌汁	御飯 牛肉とニンニクの芽炒め 生野菜.. もやしナムル ワカメスープ	御飯 チキンカツ 生野菜.. こんにゃくと大根の炒め煮 ほうれん草の味噌汁	御飯 豚肉のマヨネーズ焼 生野菜.. コーンソテー 里芋の味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ 生野菜.. 野菜のそぼろ煮 卵の味噌汁	御飯 お酢でさっぱり生姜焼き 生野菜.. キャベツとソーセージの煮物 はんぺんの味噌汁
	エネルギー 1089kcal 蛋白質 69.2g 脂質 53.2g 食塩 1.3g	エネルギー 1037kcal 蛋白質 41.7g 脂質 33.5g 食塩 1.7g	エネルギー 978kcal 蛋白質 26.6g 脂質 35.4g 食塩 0.9g	エネルギー 1018kcal 蛋白質 50.0g 脂質 27.2g 食塩 1.5g	エネルギー 888kcal 蛋白質 36.0g 脂質 26.4g 食塩 1.3g	エネルギー 1047kcal 蛋白質 35.9g 脂質 34.4g 食塩 2.7g	エネルギー 977kcal 蛋白質 37.6g 脂質 22.4g 食塩 3.2g

献立表

[大島商船高等専門学校]

<寮食>

(2020年12月15日～2020年12月21日)

	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)	12月21日(月)
朝食	ご飯 しめじの味噌汁 目玉焼き 生野菜** 青梗菜と油揚げの煮びたし 牛乳カップ ふりかけ	ご飯 小松菜の味噌汁 厚焼卵 生野菜.. 紅白なます 牛乳カップ	ご飯 わかめの味噌汁 マカロニサラダ ひじきの炒り煮 牛乳カップ 味付のり	ご飯 もやしの味噌汁 切り干し大根の炒め煮 ごぼうサラダ 牛乳カップ ふりかけ	ご飯 スパサラダ 小松菜の焼き椎茸和え 大根の味噌汁 牛乳カップ 梅干	ご飯 ごろっとポテトサラダ プレーンオムレツ 生野菜- 牛乳カップ はんぺんの味噌汁	パン 白菜の味噌汁 かぼちゃのサラダ 金平ごぼう 生野菜.. 牛乳カップ
	エネルギー 753kcal 蛋白質 28.5g 脂質 11.1g 食塩 1.7g	エネルギー 718kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.7g 食塩 2.2g	エネルギー 918kcal 蛋白質 38.8g 脂質 21.2g 食塩 1.9g	エネルギー 910kcal 蛋白質 25.3g 脂質 12.7g 食塩 1.8g	エネルギー 849kcal 蛋白質 34.4g 脂質 20.5g 食塩 2.0g	エネルギー 994kcal 蛋白質 43.8g 脂質 28.7g 食塩 2.8g	エネルギー 651kcal 蛋白質 25.0g 脂質 38.1g 食塩 5.3g
昼食	チキンピラフ 焼きギョーザ 生野菜** 厚揚げの味噌汁	高菜飯(熊本県) メンチカツ 生野菜.. コンソメジュリエンヌ	ご飯 肉うどん もやしとにらウインナーのソテー カップヨーグルト	ドライカレー 野菜サラダ(盛合せ) 乳酸飲料 65	御飯 豚カツ 生野菜- 野菜炒め 玉葱の味噌汁	ご飯 カレイの煮付 生野菜.. 牛肉コロッケ 貝割菜付合せ ほうれん草の味噌汁	そぼろ寿司 筑前煮 かき玉汁
	エネルギー 894kcal 蛋白質 25.2g 脂質 26.8g 食塩 1.6g	エネルギー 762kcal 蛋白質 17.2g 脂質 23.0g 食塩 1.3g	エネルギー 788kcal 蛋白質 27.0g 脂質 11.6g 食塩 2.7g	エネルギー 1068kcal 蛋白質 23.2g 脂質 23.9g 食塩 4.1g	エネルギー 934kcal 蛋白質 31.0g 脂質 16.4g 食塩 1.3g	エネルギー 884kcal 蛋白質 32.0g 脂質 16.4g 食塩 2.4g	エネルギー 927kcal 蛋白質 24.5g 脂質 10.4g 食塩 1.5g
夕食	御飯 鶏のベーコン焼き 生野菜** 炒り豆腐 小松菜の味噌汁	御飯 海老フライ 焼きそば 生野菜.. フライドチキン ミックスピザ 揚げたこ フライドポテト ショートケーキ	御飯 鶏ちり 生野菜.. かぼちゃのそぼろ煮 コンソメジュリエンヌ	御飯 ポークステーキ 生野菜.. 判三絲 なめこの味噌汁	御飯 やわらかチキンカツ 生野菜.. カニサラダ 茄子の味噌汁	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶ風 生野菜.. たらこスパゲティ えのきの味噌汁**	御飯 鶏南蛮 生野菜** もやしのペペロンチーノ 里芋の味噌汁
	エネルギー 1185kcal 蛋白質 47.8g 脂質 38.3g 食塩 2.0g	エネルギー 1951kcal 蛋白質 73.5g 脂質 72.2g 食塩 5.1g	エネルギー 1119kcal 蛋白質 41.1g 脂質 40.4g 食塩 0.5g	エネルギー 868kcal 蛋白質 31.8g 脂質 23.6g 食塩 4.0g	エネルギー 1018kcal 蛋白質 51.4g 脂質 26.5g 食塩 2.4g	エネルギー 935kcal 蛋白質 29.4g 脂質 24.7g 食塩 6.7g	エネルギー 1271kcal 蛋白質 80.0g 脂質 68.5g 食塩 1.3g

献立表

[大島商船高等専門学校]

<寮食>

(2020年12月22日～2020年12月24日)

	12月22日 (火)	12月23日 (水)	12月24日 (木)			
朝食	ご飯 ジャガイモの味噌汁 目玉焼き 生野菜** うの花の炒め煮 牛乳カップ しそ昆布	ご飯 玉葱の味噌汁 厚焼卵 生野菜. マカロニサラダ 牛乳カップ	ご飯 キャベツの味噌汁 金平ごぼう 冷やっこ 牛乳カップ 味付のり			
	エネルギー 724kcal 蛋白質 28.3g 脂質 11.2g 食塩 1.9g	エネルギー 986kcal 蛋白質 32.0g 脂質 28.7g 食塩 2.7g	エネルギー 781kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.3g 食塩 1.6g			
昼食	ご飯 ラーメン シューマイ 生野菜- カップヨーグルト	卵チャーハン 星のハンバーグ 生野菜- ワカメスープ	ハヤシライス 野菜サラダ(盛合せ) 福神漬 乳酸飲料 65			
	エネルギー 964kcal 蛋白質 32.6g 脂質 13.1g 食塩 2.4g	エネルギー 860kcal 蛋白質 25.4g 脂質 13.1g 食塩 1.7g	エネルギー 1031kcal 蛋白質 17.5g 脂質 22.3g 食塩 1.7g			
夕食	御飯 油淋鶏 生野菜. 大根の旨煮 おつゆ麩の味噌汁	御飯 野菜のメンチカツ 生野菜. けんちん煮 小松菜の味噌汁				
	エネルギー 1132kcal 蛋白質 42.6g 脂質 35.1g 食塩 1.5g	エネルギー 956kcal 蛋白質 25.8g 脂質 19.1g 食塩 2.1g				