

週間メニュー表

大島商船寮

一般食

2023年12月01日(金) ~ 2023年12月22日(金)

| | 12月1日(金) | 12月2日(土) | 12月3日(日) | 12月4日(月) | 12月5日(火) | 12月6日(水) | 12月7日(木) |
|----|---|--|--|---|---|--|---|
| 朝食 | ・御飯 小松菜の味噌汁 厚揚げの野菜あん オクラのごま和え 牛乳 漬物 I補計 :796kcal 炭水化物:24.5g 脂質 :17.7g 食塩相:3.5g | パン コンソメスープ ミートボールのトマト煮 バナナ 牛乳 I補計 :753kcal 炭水化物:26.8g 脂質 :23.8g 食塩相:4.9g | パン コンソメスープ チーズスクランブルエッグ & ハム コールスローサラダ 牛乳 I補計 :754kcal 炭水化物:31.6g 脂質 :31.1g 食塩相:5.2g | ・御飯 豆腐の味噌汁 ホッケの塩焼 いんげんのごま味噌和え 牛乳 漬物 I補計 :814kcal 炭水化物:31.6g 脂質 :17.3g 食塩相:3.3g | ・御飯 小松菜の味噌汁 挽肉とごぼうの甘辛ソテー がんもの煮物 牛乳 漬物 I補計 :771kcal 炭水化物:22.2g 脂質 :16.5g 食塩相:3.0g | パン コンソメスープ ミートオムレツ 枝豆とポテトのサラダ 牛乳 I補計 :687kcal 炭水化物:24.8g 脂質 :23.1g 食塩相:3.9g | ・御飯 じゃがいもの味噌汁 ししゃもフライ 金平ごぼう 牛乳 漬物 I補計 :824kcal 炭水化物:22.1g 脂質 :17.4g 食塩相:3.0g |
| 昼食 | 牛肉きんぴら丼 わかめの味噌汁 茄子の揚げ浸し I補計 :960kcal 炭水化物:23.1g 脂質 :42.5g 食塩相:3.8g | ガーリックチキン丼 油揚げの味噌汁 野菜ソテー I補計 :797kcal 炭水化物:30.2g 脂質 :27.6g 食塩相:3.8g | かつ丼 大根の味噌汁 マカロニサラダ I補計 :1015kcal 炭水化物:33.0g 脂質 :38.6g 食塩相:5.1g | さっぱりおろし唐揚げ丼 えのきの味噌汁 ナムル I補計 :826kcal 炭水化物:30.5g 脂質 :29.4g 食塩相:3.1g | ネギ塩ぶた丼 大根の味噌汁 ごぼうサラダ I補計 :952kcal 炭水化物:23.7g 脂質 :44.0g 食塩相:3.4g | なすとパプリカのトマトソースパスタ コンソメスープ ミモザサラダ コーヒーゼリー I補計 :704kcal 炭水化物:23.2g 脂質 :22.1g 食塩相:2.7g | 回鍋肉丼 ごぼうの味噌汁 水餃子の葱だれ I補計 :889kcal 炭水化物:32.6g 脂質 :25.1g 食塩相:5.9g |
| 夕食 | 御飯 わかめスープ 油淋鶏 ザーサイの中華和え I補計 :843kcal 炭水化物:29.3g 脂質 :31.7g 食塩相:3.4g | 御飯 豚汁 魚の塩麹焼き 切干大根煮 I補計 :662kcal 炭水化物:34.7g 脂質 :5.3g 食塩相:3.4g | 御飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンマヨ焼き チンゲン菜とベーコンのソテー I補計 :877kcal 炭水化物:29.2g 脂質 :32.9g 食塩相:2.2g | 御飯 白菜の味噌汁 肉豆腐 ほうれん草の卵とじ I補計 :925kcal 炭水化物:33.1g 脂質 :37.3g 食塩相:3.5g | 御飯 コンソメスープ チキンソテーBBQソース パンプキンサラダ I補計 :779kcal 炭水化物:28.0g 脂質 :22.4g 食塩相:3.6g | 御飯 かぼちゃの味噌汁 豚肉のガーリックチャップ炒め 高野豆腐の卵とじ I補計 :867kcal 炭水化物:38.8g 脂質 :22.0g 食塩相:4.6g | 御飯 コンソメスープ レモンペッパーチキン ブロッコリーとカラフルのマリネ I補計 :800kcal 炭水化物:28.6g 脂質 :28.8g 食塩相:2.8g |
| 日計 | I補計 :2599kcal 炭水化物:76.9g 脂質 :91.9g 食塩相:10.7g | I補計 :2212kcal 炭水化物:91.7g 脂質 :56.7g 食塩相:12.1g | I補計 :2646kcal 炭水化物:93.8g 脂質 :102.6g 食塩相:12.5g | I補計 :2565kcal 炭水化物:95.2g 脂質 :84.0g 食塩相:10.0g | I補計 :2502kcal 炭水化物:73.9g 脂質 :82.9g 食塩相:10.0g | I補計 :2258kcal 炭水化物:86.8g 脂質 :67.2g 食塩相:11.2g | I補計 :2513kcal 炭水化物:83.3g 脂質 :71.3g 食塩相:11.7g |

LEOC

週間メニュー表

大島商船寮

一般食

2023年12月01日(金) ~ 2023年12月22日(金)

| | 12月8日(金) | 12月9日(土) | 12月10日(日) | 12月11日(月) | 12月12日(火) | 12月13日(水) | 12月14日(木) |
|----|--|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | ・御飯 たまねぎの味噌汁 豆腐ハンバーグ 納豆 牛乳 漬物 | パン コンソメスープ ウイナーと野菜の汁 マカロニサラダ 牛乳 | パン トマトスープ ベーコンエッグ ブロッコリーサラダ 牛乳 | ・御飯 豆腐の味噌汁 豚肉と小松菜の炒物 いんげんと油揚げのごま和え 牛乳 漬物 | ・御飯 椎茸の味噌汁 鶏肉の蒲焼 小松菜のごま和え 牛乳 漬物 | パン パンプキンスープ ハッシュドポテト ツナコーンサラダ 牛乳 | ・御飯 ごぼうの味噌汁 じゃがいもとベーコンの炒め煮 スパゲティサラダ 牛乳 漬物 |
| | I総計:815kcal 卵白ク:27.6g 脂質:17.0g 食塩相:3.7g | I総計:773kcal 卵白ク:24.1g 脂質:32.9g 食塩相:4.7g | I総計:751kcal 卵白ク:30.5g 脂質:30.0g 食塩相:4.2g | I総計:774kcal 卵白ク:23.9g 脂質:17.6g 食塩相:2.8g | I総計:889kcal 卵白ク:32.4g 脂質:23.6g 食塩相:3.7g | I総計:807kcal 卵白ク:25.0g 脂質:31.1g 食塩相:3.9g | I総計:871kcal 卵白ク:21.1g 脂質:25.7g 食塩相:3.5g |
| 昼食 | ガパオライス キャベツのスープ スパゲティサラダ | 焼き鳥丼 きのこスープ 竹輪の磯辺揚げ | ビビンバ丼 ワンタンスープ 揚げだし豆腐 | 鶏チリ丼 もやしスープ 春雨のピリ辛和え | たっぷり野菜のドライカレー 蒸し鶏サラダ ミニメンチカツ | かにあんかけ炒飯 豆腐スープ 焼売 マンゴープリン | ソースメンチカツ丼 豆腐の味噌汁 ピーナツ和え |
| | I総計:849kcal 卵白ク:35.5g 脂質:28.8g 食塩相:3.6g | I総計:887kcal 卵白ク:37.3g 脂質:24.9g 食塩相:5.6g | I総計:833kcal 卵白ク:30.3g 脂質:25.7g 食塩相:3.7g | I総計:853kcal 卵白ク:33.6g 脂質:23.4g 食塩相:5.1g | I総計:963kcal 卵白ク:33.0g 脂質:36.1g 食塩相:3.6g | I総計:807kcal 卵白ク:25.3g 脂質:24.0g 食塩相:6.8g | I総計:789kcal 卵白ク:21.8g 脂質:18.6g 食塩相:4.3g |
| 夕食 | 御飯 オニオンスープ チーズハンバーグ チョコババロア | 御飯 卵の味噌汁 牛肉と野菜チャプチェ 大根のかにかまあんかけ | 御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き トマトソース ポテトサラダ | 御飯 白菜の味噌汁 ポークソテージンジャーソース アスパラとコーンの炒め物 | 御飯 にらと豆腐のスープ 中華盛り合わせ フルーツ白玉 | 御飯 コンソメスープ チキンピザ風焼き フライドポテトとコロケ | 御飯 卵とにらのスープ 肉団子の甘酢あんかけ ツナコーンサラダ |
| | I総計:1002kcal 卵白ク:32.6g 脂質:32.4g 食塩相:4.2g | I総計:882kcal 卵白ク:26.2g 脂質:31.8g 食塩相:3.8g | I総計:875kcal 卵白ク:33.2g 脂質:26.0g 食塩相:2.6g | I総計:910kcal 卵白ク:30.0g 脂質:30.8g 食塩相:4.0g | I総計:1014kcal 卵白ク:25.4g 脂質:35.7g 食塩相:3.1g | I総計:904kcal 卵白ク:30.9g 脂質:31.7g 食塩相:2.7g | I総計:944kcal 卵白ク:29.5g 脂質:28.2g 食塩相:4.8g |
| 日計 | I総計:2666kcal 卵白ク:95.7g 脂質:78.2g 食塩相:11.4g | I総計:2542kcal 卵白ク:87.6g 脂質:89.6g 食塩相:14.0g | I総計:2459kcal 卵白ク:94.0g 脂質:81.7g 食塩相:10.4g | I総計:2537kcal 卵白ク:87.5g 脂質:71.8g 食塩相:11.9g | I総計:2866kcal 卵白ク:90.8g 脂質:95.4g 食塩相:10.4g | I総計:2518kcal 卵白ク:81.2g 脂質:86.8g 食塩相:13.3g | I総計:2604kcal 卵白ク:72.4g 脂質:72.5g 食塩相:12.7g |

LEOC

週間メニュー表

大島商船寮

一般食

2023年12月01日(金) ~ 2023年12月22日(金)

| | 12月15日(金) | 12月16日(土) | 12月17日(日) | 12月18日(月) | 12月19日(火) | 12月20日(水) | 12月21日(木) |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
| 朝食 | ・御飯 キャベツの味噌汁 水餃子のたっぷり野菜あん 納豆 牛乳 漬物 | パン コンソメスープ チキンのトマト煮 バナナ 牛乳 | パン 野菜カレースープ プレーンオムレツ ベーコンとキャベツのハハロツテ 牛乳 | ・御飯 豆腐の味噌汁 れんこんのそぼろ炒め 青梗菜とトマトのごま和え 牛乳 漬物 | ・御飯 大根の味噌汁 さわらの照り焼き 菜の花の辛子和え 牛乳 漬物 | パン コンソメスープ チキンナゲット マカロニサラダ 牛乳 | ・御飯 ごぼうの味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 牛乳 漬物 |
| | 1食分:850kcal 炭水化物:24.5g 脂質:20.1g 食塩相:3.5g | 1食分:683kcal 炭水化物:29.1g 脂質:20.3g 食塩相:4.3g | 1食分:675kcal 炭水化物:25.5g 脂質:24.8g 食塩相:4.3g | 1食分:786kcal 炭水化物:23.0g 脂質:17.3g 食塩相:3.0g | 1食分:860kcal 炭水化物:38.1g 脂質:20.0g 食塩相:3.4g | 1食分:884kcal 炭水化物:31.9g 脂質:35.3g 食塩相:5.1g | 1食分:866kcal 炭水化物:30.2g 脂質:23.1g 食塩相:3.6g |
| 昼食 | 麻辣担々麺 シーザーサラダ 御飯 杏仁豆腐 | スタミナ丼 白菜の味噌汁 ブロッコリーと卵のサラダ | 三色丼 豆腐と花心の味噌汁 野菜天ぷら | ヒレカツ丼 豆腐の味噌汁 水菜サラダ | 野菜あんかけラーメン 肉団子 御飯 | 鶏肉のひつまぶし風 菜の花の胡麻和え 白玉きなこ | カレーライス とうもろこしの香ばし揚げ ぶどうの二色ゼリー |
| | 1食分:1050kcal 炭水化物:35.1g 脂質:27.2g 食塩相:7.2g | 1食分:845kcal 炭水化物:30.6g 脂質:29.5g 食塩相:2.9g | 1食分:839kcal 炭水化物:39.1g 脂質:23.3g 食塩相:2.7g | 1食分:740kcal 炭水化物:23.6g 脂質:19.2g 食塩相:2.5g | 1食分:921kcal 炭水化物:26.8g 脂質:19.0g 食塩相:10.3g | 1食分:857kcal 炭水化物:34.3g 脂質:22.1g 食塩相:3.6g | 1食分:897kcal 炭水化物:17.6g 脂質:23.8g 食塩相:3.3g |
| 夕食 | 御飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げハニーマリッス 枝豆とポテトのサラダ | 御飯 キャベツのスープ 魚のタルタル焼き タラモサラダ | 御飯 お麩の清し汁 豚肉の味噌焼 小松菜と油揚げの和え物 | 御飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の七味照り焼き 肉じゃが | 御飯 かき玉スープ 黄金カレイの中華風香味揚げ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 | クリスマスメニュー 御飯 コンソメスープ チキンカツ グラタン | 御飯 コンソメスープ チキンカツ グラタン |
| | 1食分:876kcal 炭水化物:36.1g 脂質:23.1g 食塩相:3.9g | 1食分:734kcal 炭水化物:25.8g 脂質:19.7g 食塩相:3.5g | 1食分:759kcal 炭水化物:28.3g 脂質:21.9g 食塩相:2.8g | 1食分:877kcal 炭水化物:34.8g 脂質:27.6g 食塩相:4.6g | 1食分:797kcal 炭水化物:32.4g 脂質:21.2g 食塩相:4.6g | 1食分:1741kcal 炭水化物:66.2g 脂質:57.4g 食塩相:8.8g | 1食分:888kcal 炭水化物:29.8g 脂質:20.6g 食塩相:3.7g |
| 日計 | 1食分:2776kcal 炭水化物:95.7g 脂質:70.4g 食塩相:14.6g | 1食分:2262kcal 炭水化物:85.5g 脂質:69.5g 食塩相:10.7g | 1食分:2273kcal 炭水化物:92.9g 脂質:70.0g 食塩相:9.8g | 1食分:2403kcal 炭水化物:81.4g 脂質:64.1g 食塩相:10.2g | 1食分:2578kcal 炭水化物:97.3g 脂質:60.2g 食塩相:18.3g | 1食分:1741kcal 炭水化物:66.2g 脂質:57.4g 食塩相:8.8g | 1食分:2651kcal 炭水化物:77.6g 脂質:67.5g 食塩相:10.6g |

LEOC

週間メニュー表

大島商船寮

一般食

2023年12月01日(金) ~ 2023年12月22日(金)

| 12月22日(金) | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | ・御飯 豆腐の味噌汁 焼売の野菜あんかけ 納豆 牛乳 漬物 E補料:877kcal 卵白質:27.0g 脂質:22.9g 食塩相:5.2g | | | | | |
| | 昼食 鶏の旨辛炒め丼 茄子の生姜醤油和え 御飯 E補料:1042kcal 卵白質:24.6g 脂質:21.8g 食塩相:3.0g | | | | | |
| 日計 | E補料:1919kcal 卵白質:51.6g 脂質:44.7g 食塩相:8.2g | | | | | |

LEOC