

献立表

現場：水産高校 寮  
献立種類：常食(個別献立)

	日	月	火	水	木	金	土
朝食		4	5	6	7	8	9
		グリルチキン ウイナー 味噌汁 ごはん 797kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.8g 加シム 63mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g	ほうれん草とベーコンの卵とじ 味噌汁 ごはん 696kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.5g 加シム 97mg 鉄 3.5mg 食塩 1.9g	オムレツ ウイナー 味噌汁 ごはん 787kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.8g 加シム 70mg 鉄 3mg 食塩 2.7g	納豆 温泉卵 味噌汁 ごはん 700kcal 蛋白質 28.3g 脂質 13.7g 加シム 122mg 鉄 4.7mg 食塩 3.2g	ハムともやしソテー 味噌汁 ごはん 537kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.8g 加シム 54mg 鉄 2.1mg 食塩 2.7g	パン 牛乳 茹で卵 727kcal 蛋白質 25.3g 脂質 29.9g 加シム 303mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g
昼食		10	11	12	13	14	15
		野菜炒め キムチ ごはん 汁 815kcal 蛋白質 29.5g 脂質 12.8g 加シム 180mg 鉄 3.5mg 食塩 3.6g	牛丼 きゅうりとカニカマの酢の物 汁 867kcal 蛋白質 34.5g 脂質 14.8g 加シム 161mg 鉄 4.6mg 食塩 3.3g	麻婆豆腐 揚げシユウマイ ごはん 汁 953kcal 蛋白質 32.3g 脂質 25.7g 加シム 223mg 鉄 5.6mg 食塩 3.9g	しめじとベーコンパスタ 卵サラダ ごはん 汁 1212kcal 蛋白質 34.5g 脂質 21g 加シム 75mg 鉄 4.1mg 食塩 3.1g	カレーうどん 盛り合わせサラダ ごはん 874kcal 蛋白質 26.2g 脂質 21.6g 加シム 81mg 鉄 2.9mg 食塩 3.5g	エビピラフ 五目金平 汁 758kcal 蛋白質 26g 脂質 8.5g 加シム 197mg 鉄 4.3mg 食塩 4.4g
夕食		16	17	18	19	20	21
		チキン南蛮 ししゃもフライ ごはん 汁 1263kcal 蛋白質 41.4g 脂質 52.8g 加シム 211mg 鉄 3.6mg 食塩 3.7g	豚しょうが焼き ちくわ天 ごはん 汁 1058kcal 蛋白質 35.2g 脂質 34g 加シム 83mg 鉄 3.3mg 食塩 6.1g	手作りチキンカツ ジャーマンポテト ごはん 汁 1041kcal 蛋白質 38.6g 脂質 41g 加シム 92mg 鉄 3.7mg 食塩 3.9g	魚の竜田揚げ 南瓜のそぼろあん ごはん 汁 939kcal 蛋白質 40.1g 脂質 27.5g 加シム 89mg 鉄 3.7mg 食塩 3.6g	回鍋肉 ジャーマンポテト ごはん 汁 878kcal 蛋白質 27.2g 脂質 16.3g 加シム 89mg 鉄 3.1mg 食塩 3.2g	クリームシチュー コロケ ゼリー ごはん 汁 1171kcal 蛋白質 32.3g 脂質 30.6g 加シム 145mg 鉄 3.1mg 食塩 3.3g
朝食		22	23	24	25	26	27
		パン 牛乳 茹で卵 727kcal 蛋白質 25.3g 脂質 29.9g 加シム 303mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	グリルチキン ウイナー 味噌汁 ごはん 797kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.8g 加シム 63mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g	野菜の卵とじ 味噌汁 ごはん 694kcal 蛋白質 20g 脂質 7.5g 加シム 92mg 鉄 3.3mg 食塩 1.9g	オムレツ ウイナー 味噌汁 ごはん 787kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.8g 加シム 70mg 鉄 3mg 食塩 2.7g	納豆 目玉 味噌汁 ごはん 710kcal 蛋白質 27.4g 脂質 15.4g 加シム 124mg 鉄 4.7mg 食塩 2.7g	ハムともやしソテー 味噌汁 ごはん 619kcal 蛋白質 15.7g 脂質 12.9g 加シム 66mg 鉄 2.1mg 食塩 3g
昼食		28	29	30	31	1	2
		冷し中華 しゅうまい ごはん 汁 1036kcal 蛋白質 27.7g 脂質 23.1g 加シム 186mg 鉄 2.9mg 食塩 3.7g	五目ひじき御飯 肉じゃが 汁 903kcal 蛋白質 29.4g 脂質 14g 加シム 229mg 鉄 8.8mg 食塩 3.6g	かつ丼 もやしのニラのウイナー炒め 汁 1041kcal 蛋白質 33.5g 脂質 31.6g 加シム 97mg 鉄 4.5mg 食塩 3.8g	豚キムチ豆腐 海藻サラダ ごはん 汁 1074kcal 蛋白質 37.9g 脂質 32.8g 加シム 178mg 鉄 4.3mg 食塩 5.5g	明太子スパゲティ サラダ ごはん 汁 813kcal 蛋白質 28.9g 脂質 17.1g 加シム 59mg 鉄 2.8mg 食塩 3.9g	シーフードカレー サラダ 汁 877kcal 蛋白質 24g 脂質 17.9g 加シム 94mg 鉄 4.1mg 食塩 3.9g
夕食		3	4	5	6	7	8
		ポークソテー ブロッコリーのマスタード和 ごはん 汁 860kcal 蛋白質 34.1g 脂質 27.5g 加シム 95mg 鉄 3.4mg 食塩 3.9g	牛肉の中華炒め かにかま天 ごはん 汁 862kcal 蛋白質 40.9g 脂質 10g 加シム 122mg 鉄 5mg 食塩 4.8g	鶏の唐揚げ スパゲティナポリタン ごはん 汁 1128kcal 蛋白質 56.3g 脂質 20.6g 加シム 97mg 鉄 3.3mg 食塩 3.2g	鮭のマヨネーズ焼き ソーセージ天ぷら ごはん 汁 979kcal 蛋白質 42.9g 脂質 31g 加シム 93mg 鉄 3mg 食塩 3.9g	エビチリソース 春巻き ごはん 汁 964kcal 蛋白質 30g 脂質 30.6g 加シム 230mg 鉄 3.4mg 食塩 4.9g	鶏のマヨネーズ焼き 中華ポテト ごはん 汁 956kcal 蛋白質 32g 脂質 26.8g 加シム 126mg 鉄 3.4mg 食塩 2.6g
朝食		9	10	11	12	13	14
		パン 牛乳 茹で卵 727kcal 蛋白質 25.3g 脂質 29.9g 加シム 303mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	グリルチキン ウイナー 味噌汁 ごはん 797kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.8g 加シム 63mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g	炒り卵 味噌汁 ごはん 690kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.4g 加シム 82mg 鉄 2.9mg 食塩 1.9g	ランチバーガー 佃煮 味噌汁 ごはん 787kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.8g 加シム 70mg 鉄 3mg 食塩 2.7g	納豆 温泉卵 味噌汁 ごはん 700kcal 蛋白質 28.3g 脂質 13.7g 加シム 122mg 鉄 4.7mg 食塩 3.2g	ベーコンともやしソテー 味噌汁 ごはん 537kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.8g 加シム 54mg 鉄 2.1mg 食塩 2.7g
昼食		15	16	17	18	19	20
		ダブルチキンピラフ 春巻き 汁 1023kcal 蛋白質 29.7g 脂質 35.8g 加シム 187mg 鉄 3.7mg 食塩 3.7g	山菜炊き込みごはん 牛肉と大根の煮物 ごはん 汁 1058kcal 蛋白質 32.1g 脂質 14.8g 加シム 111mg 鉄 4.7mg 食塩 3.7g	親子丼 里芋の磯煮 汁 723kcal 蛋白質 27.3g 脂質 13.2g 加シム 102mg 鉄 4.7mg 食塩 3.3g	キャベツと豚肉の味噌炒め ごはん 汁 816kcal 蛋白質 30.7g 脂質 14.4g 加シム 95mg 鉄 3.3mg 食塩 2.3g	焼きうどん 肉巻き ごはん 汁 1113kcal 蛋白質 40.7g 脂質 22.5g 加シム 96mg 鉄 4mg 食塩 4.4g	キーマカレー 野菜サラダ スープ 汁 1186kcal 蛋白質 34.9g 脂質 41.6g 加シム 202mg 鉄 3.4mg 食塩 4.1g
夕食		21	22	23	24	25	26
		豚肉竜田揚げ カニカマカロニサラダ ごはん 汁 910kcal 蛋白質 38.1g 脂質 24.4g 加シム 87mg 鉄 4mg 食塩 3g	鶏の照り焼き コロケ 汁 1154kcal 蛋白質 38.6g 脂質 37.3g 加シム 91mg 鉄 3.8mg 食塩 3.3g	鶏のチリソース ちくわの磯田揚げ 汁 1052kcal 蛋白質 33.8g 脂質 29.7g 加シム 73mg 鉄 3.3mg 食塩 5.4g	鶏の黄金焼き ごはん 汁 902kcal 蛋白質 39g 脂質 21.7g 加シム 111mg 鉄 3.2mg 食塩 2.6g	ポークソテー じゃが芋の煮物 汁 1103kcal 蛋白質 37.5g 脂質 36g 加シム 78mg 鉄 3.5mg 食塩 3.4g	ミックスフライ リヨネーズポテト 汁 880kcal 蛋白質 19.2g 脂質 27.2g 加シム 76mg 鉄 3.1mg 食塩 3.2g
朝食		27	28	29	30	1	2
		パン 牛乳 茹で卵 727kcal 蛋白質 25.3g 脂質 29.9g 加シム 303mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	チキンナゲット ウイナー 味噌汁 ごはん 797kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.8g 加シム 63mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g	炒り卵 味噌汁 ごはん 690kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.4g 加シム 82mg 鉄 2.9mg 食塩 1.9g	オムレツ ウイナー 味噌汁 ごはん 787kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.8g 加シム 70mg 鉄 3mg 食塩 2.7g	納豆 温泉卵 味噌汁 ごはん 807kcal 蛋白質 30.2g 脂質 14g 加シム 124mg 鉄 4.9mg 食塩 3.2g	小松菜とハムのソテー 味噌汁 ごはん 647kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.2g 加シム 105mg 鉄 3.1mg 食塩 2.7g
昼食		3	4	5	6	7	8
		具沢山ビーフン炒め ごはん 汁 800kcal 蛋白質 22.3g 脂質 6.5g 加シム 125mg 鉄 3mg 食塩 2g	豚バラすき焼き キムチ 汁 1018kcal 蛋白質 31.3g 脂質 35.4g 加シム 182mg 鉄 4.6mg 食塩 2.9g	唐揚げカレー サラダ 汁 1038kcal 蛋白質 25.7g 脂質 34.3g 加シム 146mg 鉄 3mg 食塩 3.7g	魚の塩焼き 五目金平 汁 816kcal 蛋白質 24.9g 脂質 31g 加シム 110mg 鉄 3.7mg 食塩 4g	五目ラーメン ぎょうざ 汁 948kcal 蛋白質 33.9g 脂質 16.8g 加シム 92mg 鉄 4mg 食塩 5.2g	豚焼き肉丼 マカロニ卵サラダ 汁 995kcal 蛋白質 36.1g 脂質 27.6g 加シム 115mg 鉄 4.3mg 食塩 5.1g
夕食		9	10	11	12	13	14
		ハンバーガーオニオンソース ポテト・ウイナー 汁 1035kcal 蛋白質 33.7g 脂質 29.3g 加シム 97mg 鉄 3.5mg 食塩 4.6g	豚肉の中華風ステーキ コーンサラダ 汁 1096kcal 蛋白質 38g 脂質 36.8g 加シム 208mg 鉄 3.3mg 食塩 3g	豚肉の細切り炒め 野菜天 汁 997kcal 蛋白質 36.5g 脂質 26.8g 加シム 130mg 鉄 4.2mg 食塩 4.1g	鶏の唐揚げ ジャーマンポテト 汁 1053kcal 蛋白質 38.5g 脂質 30g 加シム 83mg 鉄 3.4mg 食塩 3g	魚の七味焼 チキンボール 野菜炒め 汁 918kcal 蛋白質 34g 脂質 33.3g 加シム 73mg 鉄 2.6mg 食塩 2.3g	豚肉の中華風炒め イカドーナツ 汁 876kcal 蛋白質 29.9g 脂質 17.8g 加シム 98mg 鉄 3.1mg 食塩 3.7g
朝食		15	16	17	18	19	20
		パン 牛乳 茹で卵 727kcal 蛋白質 25.3g 脂質 29.9g 加シム 303mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	チキンナゲット ウイナー 味噌汁 ごはん 797kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.8g 加シム 63mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g	炒り卵 味噌汁 ごはん 690kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.4g 加シム 82mg 鉄 2.9mg 食塩 1.9g	オムレツ ウイナー 味噌汁 ごはん 787kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.8g 加シム 70mg 鉄 3mg 食塩 2.7g	納豆 温泉卵 味噌汁 ごはん 807kcal 蛋白質 30.2g 脂質 14g 加シム 124mg 鉄 4.9mg 食塩 3.2g	小松菜とハムのソテー 味噌汁 ごはん 647kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.2g 加シム 105mg 鉄 3.1mg 食塩 2.7g
昼食		21	22	23	24	25	26
		ハンバーガーオニオンソース ポテト・ウイナー 汁 1035kcal 蛋白質 33.7g 脂質 29.3g 加シム 97mg 鉄 3.5mg 食塩 4.6g	豚肉の中華風ステーキ コーンサラダ 汁 1096kcal 蛋白質 38g 脂質 36.8g 加シム 208mg 鉄 3.3mg 食塩 3g	豚肉の細切り炒め 野菜天 汁 997kcal 蛋白質 36.5g 脂質 26.8g 加シム 130mg 鉄 4.2mg 食塩 4.1g	鶏の唐揚げ ジャーマンポテト 汁 1053kcal 蛋白質 38.5g 脂質 30g 加シム 83mg 鉄 3.4mg 食塩 3g	魚の七味焼 チキンボール 野菜炒め 汁 918kcal 蛋白質 34g 脂質 33.3g 加シム 73mg 鉄 2.6mg 食塩 2.3g	豚肉の中華風炒め イカドーナツ 汁 876kcal 蛋白質 29.9g 脂質 17.8g 加シム 98mg 鉄 3.1mg 食塩 3.7g
夕食		27	28	29	30	1	2
		パン 牛乳 茹で卵 727kcal 蛋白質 25.3g 脂質 29.9g 加シム 303mg 鉄 1.8mg 食塩 1.9g	チキンナゲット ウイナー 味噌汁 ごはん 797kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.8g 加シム 63mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g	炒り卵 味噌汁 ごはん 690kcal 蛋白質 19.6g 脂質 7.4g 加シム 82mg 鉄 2.9mg 食塩 1.9g	オムレツ ウイナー 味噌汁 ごはん 787kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.8g 加シム 70mg 鉄 3mg 食塩 2.7g	納豆 温泉卵 味噌汁 ごはん 807kcal 蛋白質 30.2g 脂質 14g 加シム 124mg 鉄 4.9mg 食塩 3.2g	小松菜とハムのソテー 味噌汁 ごはん 647kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.2g 加シム 105mg 鉄 3.1mg 食塩 2.7g