WEEKLY MENU

木更津高専 学生食堂



		5月6日(月) _{Mon}	5月7日(火) Tue			5月8日(水) _{Wed}				5月9日(木) Thu					5月10日(金) Fri					
Aセット ごはん・汁物 小鉢50円1品セット	450円~	•	Fair Menu A 豚肉とアスパラガン	スのカレー炒め	¥450	チキン	ソテー	きのこ	ソース	¥450	★Fair M 豚	肉ニラ	春雨炒	りめ	¥450		牛す	き煮		¥450
		CLOSED		脂質 炭水化物 28.6 107.1	2.7	エネルギー 921	蛋白質 43.9	脂質 33.1	炭水化物 105.2	<u>塩分</u> 4.5	エネルギー 855	蛋白質 26.4	脂質 27.5	炭水化物 119.1	塩分 2.4	エネルギー 834	蛋白質 25.8	脂質 30.3	炭水化物 107.3	塩分 3.8
Bセット こはん・オ物 小鉢50円1品セット ・ 林ものけごけん付きません。	450円~		豚挽き肉のキム玉丼 ¥450			サバの味噌煮 ¥4			¥450	焼き鳥丼			¥450)	メンチカツカレー		_	¥450		
			エネルギー 蛋白質 815 29.5	脂質 炭水化物 22.2 117.3	<u>塩分</u>	エネルギー 612	蛋白質 21.8	脂質 11.7	炭水化物 104.7	塩分 3.2	エネルギー 846	蛋白質 35.6	脂質 25.9	炭水化物 110.4	塩分 2.4	エネルギー 769	蛋白質 16.9	脂質 20.3	炭水化物 126.0	塩分 5.5
カレーセット ^{汁物付}	350円		ビーフカレー			ビーフカレー				ビーフカレー										
			エネルギー 蛋白質 954 23.9 4	脂質 炭水化物 41.3 116.1	5.0	エネルギー 938	蛋白質 22.5	39.9	炭水化物 116.5	5.1	エネルギー 929	蛋白質 22.7	脂質 40.3	炭水化物 113.4	塩分 4.3	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
日替り うどん・そば	350円~		五目あんかけうどん ¥350							かき揚げうどん ¥				¥350	50					
			416 18.6	脂質 炭水化物 2.4 85.4 3.5 81.8	塩分 4.7 4.5	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 478 501	蛋白質 11.4 17.9	脂質 9.4 10.6	炭水化物 87.8 84.2	塩分 7.5 7.3	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
かけ			439 25.1 3.5 81.8 4.5			かけうどん				501 17.5 10.0 04.2 7.5					かけうどん					
うどん・そば	250円		エネルギー 蛋白質	脂質 炭水化物	塩分	エネルギー 471	蛋白質 35.0	脂質 3.8	炭水化物 74.4	塩分 12.6	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 471	蛋白質 35.0	脂質 3.8	炭水化物 74.4	塩分 12.6
日替り ラーメン・パスタ	そば栄養価					494 41.4 5.0 70.8 12.4 味噌チヤーシュー麺 ¥350								494 41.4 5.0 70.8 12.4 塩ワンタン麺 ¥350						
	350円~		エネルギー 蛋白質	脂質 炭水化物	塩分	エネルギー	重丁 (/ =	ーンユー	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	出品ノノ	アノダ曲	炭水化物	¥350 塩分
			塩ラーメン			432 21.7 8.4 74.5 12.0				醤油ラーメン				398	14.2	10.3	62.6	7.7		
ラーメン	300円		エネルギー 蛋白質	脂質 炭水化物	<u>塩分</u> 7.2	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 332	蛋白質 13.1	/田ノ <u>脂質</u> 4.7	、 炭水化物 60.0	<u>塩分</u> 5.5	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
セット小鉢	50円		366 12.8 8.8 59.6 7.2 焼売			はんぺんフライ				332 13.1 4.7 60.0 3.5 肉じゃが				3.3	ビーンズサラダ					
	【単品】		95.69 4.765 5	脂質 炭水化物 5.186 6.887		エネルギー 129	蛋白質 4.5	脂質 4.8	炭水化物 17.3	塩分 1.4	エネルギー 73	蛋白質 1.9	脂質 3.8	炭水化物 7.6	塩分 0.4	エネルギー 97	蛋白質 4.2	脂質 5.6	炭水化物 7.3	塩分 0.8
	50円 【単品】		ゼリー エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分			フルーツ白玉 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分				イカフライ I エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分					揚餃子 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分					
	50円		67 0.1 0.1 16.5 0.2 納豆			76 1.2 0.1 17.5 0.0 冷奴				153 8.1 6.7 14.7 1. 納豆				1.0	73 1.1 5.6 4.6 0.3 冷奴					
	【単品】		エネルギー 蛋白質	脂質 炭水化物 5.0 6.1	<u>塩分</u>	エネルギー 80	蛋白質 7.2	脂質 4.3	炭水化物 3.0	塩分 0.8	エネルギー	蛋白質 8.3	脂質 5.0	炭水化物 6.1	塩分 0.6	エネルギー 80	蛋白質 7.2	脂質 4.3	炭水化物 3.0	塩分 0.8
ご飯・健康米	100円	今週の健康米	押し麦入ご飯								ご飯栄養価					ご飯				
			エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 398 6.9 1.1 86.8			7 -				ごはん量240gで計算しています					エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 427 7.3 1.1 92.5					
汁物	50円		味噌汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 38 2.1 1.6 4.1 1.7			スープ I ネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 21 0.7 0.2 4.5 1.8				中華スープ エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 13 0.9 0.6 1.5 0.9					すまし汁 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分 27 2.4 0.8 2.5 1.3					