

WEEKLY MENU

木更津高専 学生食堂



おいしいをもっと。すこやかをずっと。
Design food for your life

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★ 豚肉とアスパラガスのカレー炒め					¥450	チキンソテー きのことソース					¥450	★Fair Menu★ 豚肉ニラ春雨炒め					¥450	牛すき煮					¥450						
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		823	28.9	28.6	107.1	2.7						921	43.9	33.1	105.2	4.5						855	26.4	27.5	119.1	2.4	834	25.8	30.3	107.3	3.8
Bセット ごはん・汁物 小鉢50円1品セット ●蕎麦のはごはん付きセット●	450円～	豚挽き肉のキム玉丼					¥450	サバの味噌煮					¥450	焼き鳥丼					¥450	メンチカツカレー					¥450						
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		815	29.5	22.2	117.3	4.5						612	21.8	11.7	104.7	3.2						846	35.6	25.9	110.4	2.4	769	16.9	20.3	126.0	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	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		954	23.9	41.3	116.1	5.0						938	22.5	39.9	116.5	5.1						929	22.7	40.3	113.4	4.3					
日替り うどん・そば	350円～ そば栄養価	五目あんかけうどん					¥350							かき揚げうどん					¥350												
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		416	18.6	2.4	85.4	4.7											478	11.4	9.4	87.8	7.5										
		439	25.1	3.5	81.8	4.5											501	17.9	10.6	84.2	7.3										
かけ うどん・そば	250円 そば栄養価							かけうどん												かけうどん											
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
												471	35.0	3.8	74.4	12.6											471	35.0	3.8	74.4	12.6
												494	41.4	5.0	70.8	12.4											494	41.4	5.0	70.8	12.4
日替り ラーメン・パスタ	350円～							味噌チャーシュー麺					¥350							塩ワンタン麺					¥350						
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
												432	21.7	8.4	74.5	12.0											398	14.2	10.3	62.6	7.7
ラーメン	300円	塩ラーメン												醤油ラーメン																	
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		366	12.8	8.8	59.6	7.2											332	13.1	4.7	60.0	5.5										
セット小鉢	50円 【単品】	焼売						はんぺんフライ						肉じゃが						ビーンズサラダ											
	50円 【単品】	エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		95.69	4.765	5.186	6.887	0.4						129	4.5	4.8	17.3	1.4						73	1.9	3.8	7.6	0.4	97	4.2	5.6	7.3	0.8
	50円 【単品】	ゼリー						フルーツ白玉						イカフライ						揚げ餃子											
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		67	0.1	0.1	16.5	0.2						76	1.2	0.1	17.5	0.0						153	8.1	6.7	14.7	1.0	73	1.1	5.6	4.6	0.3
	50円 【単品】	納豆						冷奴						納豆						冷奴											
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分										
		100	8.3	5.0	6.1	0.6						80	7.2	4.3	3.0	0.8						100	8.3	5.0	6.1	0.6	80	7.2	4.3	3.0	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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	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										
		398	6.9	1.1	86.8												427					7.3	1.1	92.5							
汁物	50円						味噌汁					スープ					中華スープ					すまし汁									
		エネルギー	蛋白質	脂質	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	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	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						21	0.7	0.2	4.5	1.8						13	0.9	0.6	1.5	0.9	27	2.4	0.8	2.5	1.3