WEEKLY MENU

木更津高専 学生食堂



		6月3日(J Mon	月)	6月4日(火) _{Tue}				6月5日(水) _{Wed}					6月6日(木) _{Thu}					6月7日(金) Fri				
Aセット	450円~	メンチカツデミソー	-ス ¥450	里	野菜炒め		¥450	チキン	ンのカレ	·ーマヨ:	焼き	¥450	照	りマヨハ	ンバー	グ	¥450	チキン	ソテー	バジルと	ノース ¥4!	ł50
ごはん・汁物 小鉢50円1品セット			炭水化物 塩分 131.6 4.7	エネルギー 蛋E 734 24	h質 脂質 1.2 22.8	炭水化物 103.2	塩分 2.9	エネルギー 1021	蛋白質 45.8		炭水化物 116.6	塩分 2.9	エネルギー 860	蛋白質 24.5	脂質 30.2	炭水化物 118.6	塩分 5.3	エネルギー 933	蛋白質 42.9		炭水化物 塩 97.9 4.	塩分 0
Bセット	450円~	エビフライカレー	牛丼 ¥4.			¥450	イカ天チリソース ¥45			¥450	Fair Menu A 魚の唐揚げ梅おろしかけ ¥450				サーモンフライ ¥450							
こはん・汁物 小鉢50円1品セット ・ 丼ものけごけん付きません。			炭水化物 塩分 130.6 5.2		h質 脂質 4.9 31.7	炭水化物 120.4	塩分 6.9	エネルギー 662	蛋白質 12.9	脂質 16.1	炭水化物 112.0	塩分 2.1	エネルギー 611	蛋白質 15.0	脂質 11.9	炭水化物 107.2	塩分 5.5	エネルギー 687	蛋白質 17.4		炭水化物 塩 .07.5 2.	塩分 2.3
カレーセット	350円			チキンカレー				チキンカレー				チキンカレー				チキンカレー						
汁物付		エネルギー 蛋白質 脂質 21 0.7 0.2	炭水化物 塩分 4.5 1.8		自質 脂質 5.3 15.4	炭水化物 129.3	<u>塩分</u> 5.3	エネルギー 771	蛋白質 26.3	脂質 14.8	炭水化物 129.8	<u>塩分</u> 5.5	エネルギー 787	蛋白質 27.2	脂質 15.4	炭水化物 131.1	<u>塩分</u> 6.2	エネルギー 774	蛋白質 25.9			<u>塩分</u> 5.1
日替り うどん・そば	350円~			ピリ辛チゲうどん ¥350								なめこおろしうどん ¥350										
		エネルギー 蛋白質 脂質	炭水化物 塩分	507 19		炭水化物 86.5	塩分 5.7	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 338	蛋白質 9.4	脂質 1.4	炭水化物 74.4	塩分 3.6	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 塩	塩分
1	そば栄養価	<u> </u>		531 26	5.3 10.2	82.9	5.4			けうどん			362	15.9	2.5	70.8	3.4			 ^けうどん		
かけ 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 蛋ほ	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	塩分
)C/0° CI&	そば栄養価		74.4 12.6 70.8 12.4					471 494	35.0 41.4		74.4 70.8	12.6 12.4						471 494	35.0 41.4			2.6 2.4
日替り ラーメン・パスタ	350円~	air Menux 冷製ジェノベーゼル				勝浦タンタンメン ¥350								鶏白湯ラーメン ¥350								
			炭水化物塩分81.52.1	エネルギー 蛋	白質 脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 488	蛋白質 17.4	脂質 19.3	炭水化物 61.2	<u>塩分</u> 6.0	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 570	蛋白質 37.9			^{塩分} 1.2
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				味噌ラーメン				エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分							
		T211ギュ 遅白蟹 影蟹		エクルギー 遅ら	白皙	炭水化物	作公	Tクルギー		11.65	出水化物	作公	Tクルギ ー		11.65	出水化物		エクルギー		11.65	岩水化物 - 15	
		エネルギー 蛋白質 脂質	炭水化物 塩分	ゴネルギー 蛋E 332 13	3.1 4.7	炭水化物 60.0	塩分 5.5	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 379	蛋白質 15.4	脂質 6.1	炭水化物 66.3	塩分 6. 4	エネルギー	蛋白質			温分
	50円	五目ひじき		332 13	3.1 4.7 パンプキンサ 白質 脂質	60.0 サラダ _{炭水化物}		エネルギー		ごぼう煮	炭水化物	塩分塩分		15.4		66.3 労 炭水化物		エネルギー		キンナゲット		塩分
	【単品】	五目ひじき エネルギー 蛋白質 脂質 63.5 3.7 2.3	武 炭水化物 塩分 8 0.7	332 13 エネルギー 蛋は 84 1	3.1 4.7 パンプキンサ 白質 脂質 1.7 5.35	60.0 サラダ 炭水化物 7.15	5.5		蛋白質 4.6	だぼう煮 脂質 3.0	į		379	15.4 ご(蛋白質 1.4	6.1 ぼうサラク 脂質 12.1	66.3 炭水化物 6.2	6.4		チ=	キンナゲット 脂質 ; 4.8	炭水化物 塩	
セット小鉢		五目ひじき エネルギー 蛋白質 脂質 63.5 3.7 2.3 フルーツヨーグ エネルギー 蛋白質 脂質	煮 炭水化物 塩分 8 0.7 ルト 炭水化物 塩分	332 13 エネルギー 蛋i 84 1	3.1 4.7 パンプキンサ 自質 脂質 1.7 5.35 切干大根の 自質 脂質	60.0 けつダ 炭水化物 7.15 煮付 炭水化物	5.5 塩分 0.4	エネルギー 82 エネルギー	蛋白質 4.6 蛋白質	だぼう素 脂質 3.0 焼餃子 脂質	炭水化物 9.2 炭水化物	塩分 1.1 塩分	379 エネルギー 139	15.4 ご(蛋白質 1.4 (はん 蛋白質	6.1 ぼうサラグ 脂質 12.1 いぺんフラ	66.3 炭水化物 6.2 ライ 炭水化物	6.4 塩分 0.6	エネルギー 73	チ= 蛋白質 2.8	キンナゲット 脂質 i 4.8 ゼリー 脂質 i	炭水化物 塩 4.7 0. 炭水化物 塩	塩分).5 塩分
セット小鉢	【単品】 50円 【単品】	五目ひじき 五目ひじき 1 番白質 脂質 63.5 3.7 2.3 フルーツヨーグ	煮 炭水化物 塩分 8 0.7 ルト	332 13 エネルギー 蛋に 84 1	3.1 4.7 パンプキンサ 自質 脂質 1.7 5.35 切干大根の 自質 脂質	60.0 けつダ 炭水化物 7.15 煮付	5.5 塩分 0.4	エネルギー 82	蛋白質 4.6	だぼう素 脂質 3.0 焼餃子	版水化物 9.2	塩分 1.1	379 エネルギー 139	15.4 ご(蛋白質 1.4	6.1 ぼうサラク 脂質 12.1 いぺんフラ	66.3 対 炭水化物 6.2 5イ	6.4 塩分 0.6	エネルギー 73	チ= 蛋白質 2.8	キンナゲット 脂質 i 4.8 ゼリー 脂質 i	炭水化物 塩 4.7 O. 炭水化物 塩	塩分).5
セット小鉢	【単品】 50円	五目ひじき 五目ひじき 63.5 3.7 2.3 フルーツヨーグ エネルギー 蛋白質 脂質 55 1.9 1.6 冷奴	煮 炭水化物 塩分 8 0.7 ルト 炭水化物 塩分	332 13 Iネルギー 蛋E 26 1. Iネルギー 蛋E Iネルギー Tネルギー Tanana Tanana	3.1 4.7 パンプキンサ 自質 脂質 1.7 5.35 切干大根の 自質 脂質 .3 1.2	60.0 けつダ 炭水化物 7.15 煮付 炭水化物	5.5 塩分 0.4	エネルギー 82 エネルギー	蛋白質 4.6 蛋白質	だぼう素 脂質 3.0 焼餃子 脂質 1.8	炭水化物 9.2 炭水化物	塩分 1.1 塩分	379 エネルギー 139	15.4 ご(蛋白質 1.4 (はん 蛋白質	6.1 ぼうサラグ 脂質 12.1 いぺんフラ 脂質 4.8	66.3 炭水化物 6.2 ライ 炭水化物	6.4 塩分 0.6	エネルギー 73	チ= 蛋白質 2.8	キンナゲット 脂質 1 4.8 ゼリー 脂質 1 の.1 冷奴	炭水化物 塩 4.7 0. 炭水化物 塩 16.5 0. 炭水化物 塩	塩分).5 塩分
	(単品) 50円 (単品) 50円 (単品)	五目ひじき Tネルギー 蛋白質 脂質 63.5 3.7 2.3	炭水化物 塩分 8 0.7 ルト 炭水化物 塩分 8.3 0.1 炭水化物 塩分 3.0 0.8	332 13 Iネルギー 蛋E 26 1. Iネルギー 蛋E Iネルギー Tネルギー Tanana Tanana	3.1 4.7 パンプキンサ 自質 脂質 1.7 5.35 切干大根の 自質 脂質 .3 1.2 納豆	60.0 けつダ 炭水化物 7.15 煮付 炭水化物 2.8 炭水化物 6.1	5.5 塩分 0.4 塩分 0.3	エネルギー 82 エネルギー 42	蛋白質 4.6 蛋白質 1.9	だぼう素 脂質 3.0 焼餃子 脂質 1.8 冷奴	炭水化物 9.2 炭水化物 4.8	塩分 1.1 塩分 0.9	379	15.4 ご(蛋白質 1.4 (はん 蛋白質 4.5 蛋白質 4.5	6.1 ぼうサラク 脂質 12.1 レペんフラ 脂質 4.8 納豆	66.3 炭水化物 6.2 5イ 炭水化物 17.3 炭水化物 6.1	6.4 塩分 0.6 塩分 1.4	エネルギー 73 エネルギー 67	チュ 蛋白質 2.8 蛋白質 0.1	キンナゲット 脂質 4.8 ゼリー 脂質 0.1 冷奴 脂質 4.3	炭水化物 塩 4.7 0. 炭水化物 塩 16.5 0. 炭水化物 塩 3.0 0.	塩分).5 塩分).2
で飯・健康米	(単品) 50円 (単品) 50円 (単品)	五目ひじきが 五目ひじきが 1ネルギー 蛋白質 脂質 3.7 2.3 フルーツヨーグ 1.6 冷奴 1.4ルギー 蛋白質 脂質 1.6 冷奴 1.4ルギー 蛋白質 脂質 1.5 たり 1.6 たり 1.5	炭水化物 塩分 8 0.7 ルト 炭水化物 塩分 8.3 0.1 炭水化物 塩分 3.0 0.8	332 13 13 13 13 14 15 15 15 15 15 15 15	3.1 4.7 パンプキンサ 自質 脂質 1.7 5.35 切干大根の 自質 脂質 3 1.2 納豆 自質 脂質 5.0	60.0 ラダ 炭水化物 7.15 煮付 炭水化物 2.8 炭水化物 6.1 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	5.5 塩分 0.4 塩分 0.3	エネルギー 82 エネルギー 42	蛋白質 4.6 蛋白質 1.9	だぼう素 脂質 3.0 焼餃子 脂質 1.8 冷奴	炭水化物 9.2 炭水化物 4.8	塩分 1.1 塩分 0.9	379	15.4 ご(蛋白質 1.4 (はん 蛋白質 4.5 蛋白質 4.5	6.1 ぼうサラグ 脂質 12.1 パんフラ 脂質 4.8 納豆 脂質 5.0	 	(a) (b) (b) (c) (c) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d	エネルギー 73 エネルギー 67	チュ 蛋白質 2.8 蛋白質 0.1	キンナゲット 脂質 4.8 ゼリー 脂質 0.1 冷奴 脂質 4.3 ご飯	炭水化物 塩 4.7 0. 炭水化物 塩 16.5 0. 炭水化物 塩 3.0 0.	塩分).5 塩分).2
	(単品) 50円 (単品) 50円 (単品)	五目ひじき エネルギー 蛋白質 脂質 63.5 3.7 2.3 フルーツヨーグ エネルギー 蛋白質 脂質 55 1.9 1.6	炭水化物 塩分 8 0.7 ルト 炭水化物 塩分 8.3 0.1 炭水化物 塩分 3.0 0.8	332 13 13 13 13 14 15 15 15 15 15 15 15	3.1 4.7 パンプキンサー	60.0	5.5 塩分 0.4 塩分 0.3	エネルギー 82 エネルギー 42	蛋白質 4.6 蛋白質 1.9 蛋白質 7.2	だぼう素 1.8 高数 高数 高数 高数 高数 高数 高数 高数 高数 高数	炭水化物 9.2 炭水化物 4.8	塩分 1.1 塩分 0.9	379	15.4 ご(蛋白質 1.4 はよん 蛋白質 4.5 蛋白質 4.5	6.1 ぼうサラグ 脂質 12.1 パんフラ 脂質 4.8 納豆 脂質 5.0	 	(a) (b) (b) (c) (c) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d) (d	エネルギー 73 エネルギー 67 エネルギー 80 エネルギー 1 1 1 1 1 1 1 1 1	チューリック ままま ままま ままま ままま ままま ままま ままま まままま ままま	キンナゲット 脂質 4.8 ゼリー 脂質 0.1 冷奴 脂質 4.3 ご飯 脂質 1.1	炭水化物 塩 4.7 0. 炭水化物 塩 16.5 0. 炭水化物 塩 3.0 0. 炭水化物 塩 92.5	塩分).5).2 (塩分).8