

# 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

		6月3日(月) Mon					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 <small>ごはん・汁物 小鉢50円1品セット</small>	450円～	メンチカツデミソース ¥450					野菜炒め ¥450					チキ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 バジルソース ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		806	19.7	20.7	131.6	4.7	734	24.2	22.8	103.2	2.9	1021	45.8	37.6	116.6	2.9	860	24.5	30.2	118.6	5.3	933	42.9	37.3	97.9	4.0
Bセット <small>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●</small>	450円～	エビフライカレー ¥450					牛丼 ¥450					イカ天チリソース ¥450					★Fair Menu★ 魚の唐揚げ梅おろしかけ ¥450					サーモンフライ ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		811	14.3	24.2	130.6	5.2	897	24.9	31.7	120.4	6.9	662	12.9	16.1	112.0	2.1	611	15.0	11.9	107.2	5.5	687	17.4	18.7	107.5	2.3
カレーセット <small>汁物付</small>	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				
		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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		21	0.7	0.2	4.5	1.8	775	26.3	15.4	129.3	5.3	771	26.3	14.8	129.8	5.5	787	27.2	15.4	131.1	6.2	774	25.9	14.9	130.3	6.1
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	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
							507	19.8	9.1	86.5	5.7						338	9.4	1.4	74.4	3.6					
	そば栄養価						531	26.3	10.2	82.9	5.4						362	15.9	2.5	70.8	3.4					
かけ うどん・そば	250円	かけうどん										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	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						471	35.0	3.8	74.4	12.6
	そば栄養価	494	41.4	5.0	70.8	12.4						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・ Pasta	350円～	★Fair Menu★ 冷製ジェノベーゼパスタ ¥350										勝浦タンタンメン ¥350										鶏白湯ラーメン ¥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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		540	27.2	11.4	81.5	2.1						488	17.4	19.3	61.2	6.0						570	37.9	19.1	60.1	7.2
ラーメン	300円						醤油ラーメン										味噌ラーメン									
		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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
							332	13.1	4.7	60.0	5.5						379	15.4	6.1	66.3	6.4					
セット小鉢	50円 【単品】	五目ひじき煮					パンプキンサラダ					鶏ごぼう煮					ごぼうサラダ					チキンナゲット				
		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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		63.5	3.7	2.3	8	0.7	84	1.7	5.35	7.15	0.4	82	4.6	3.0	9.2	1.1	139	1.4	12.1	6.2	0.6	73	2.8	4.8	4.7	0.5
	50円 【単品】	フルーツヨーグルト					切干大根の煮付					焼餃子					はんぺんフライ					ゼリー				
		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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		55	1.9	1.6	8.3	0.1	26	1.3	1.2	2.8	0.3	42	1.9	1.8	4.8	0.9	129	4.5	4.8	17.3	1.4	67	0.1	0.1	16.5	0.2
	50円 【単品】	冷奴					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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		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	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	玄米入ご飯															ご飯栄養価									
		今週の健康米					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
							424	7.5	1.6	91.7												427	7.3	1.1	92.5	
汁物	50円	スープ					中華スープ					すまし汁					味噌汁					スープ				
		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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
		21	0.7	0.2	4.5	1.8	13	0.9	0.6	1.5	0.9	9	0.8	0.1	1.9	1.1	25	1.7	0.7	3.3	1.8	12	0.4	0.1	2.4	1.8

※仕入の状況により、メニュー内容が変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。  
※Aセット、Bセットの栄養価には選択小鉢分は含まれていません。（ごはん・汁物は含む）