## **WEEKLY MENU**

## 木更津高専 学生食堂



5月20E Mon					(月)		5月21日(火) Tue				5月22日(水) Wed					5月23日(木) Thu					5月24日(金) Fri					
Aセット	450円~	チキンカツ			<b>★</b> 1 ¥450	air Mei 牛肉	とじゃか	芋のも	注辛煮	¥450	鶏	の味噌	だれぬ	きき	¥450		豚キム	チ炒め	b	¥450		牛炮	克肉		¥450	
ごはん・汁物 小鉢50円1品セット		エネルギー 774	蛋白質 29.7	脂質 16.0	炭水化物 123.1	塩分 2.7	エネルギー 901	蛋白質 23.5	脂質 30.3	炭水化物 127.6	<sup>塩分</sup> 6.3	エネルギー 949	蛋白質 42.8	脂質 37.6	炭水化物 101.3	塩分 2.4	エネルギー 872	蛋白質 28.6	脂質 31.2	炭水化物 112.8	塩分 <b>4.7</b>	エネルギー 841	蛋白質 23.8	脂質 31.2	炭水化物 109.9	塩分 <b>4.3</b>
Bセット	450円~	鮭の味噌バター焼き ¥				¥450	タルタル鶏天丼 ¥450			¥450	白身魚の唐揚 ネギ醤油 ¥450				コロッケカレー ¥450					親子丼 ¥450						
ごはん・汁物 小鉢50円1品セット ● 基ものけごけんけきません。		エネルギー 642	蛋白質 27.8	脂質 11.3	炭水化物 102.0	塩分 4.0	エネルギー 828	蛋白質 24.1	脂質 24.5	炭水化物 122.3	塩分 3.4	エネルギー 613	蛋白質 19.9	脂質 11.4	炭水化物 103.4	塩分 2.2	エネルギー 998	蛋白質 18.2	脂質 29.7	炭水化物 161.1	塩分 <b>5.9</b>	エネルギー 632	蛋白質 19.5	脂質 9.4	炭水化物 111.7	塩分 <b>3.3</b>
カレーセット <sup>汁物付</sup>	350円	ポークカレー					ポークカレー				ポークカレー										ポークカレー					
		エネルギー 785	蛋白質 24.0	脂質 19.5	炭水化物 124.6	塩分 6.1	エネルギー 777	蛋白質 24.2	脂質 19.9	炭水化物 121.7	<sub>塩分</sub> 5.3	エネルギー 773	蛋白質 24.1	脂質 19.4	炭水化物 122.2	<u>塩分</u> 5.5	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 781	蛋白質 24.3	脂質 19.5	炭水化物 123.1	<u>塩分</u> 6.1
日替り うどん・そば	350円~						温玉とろろうどん ¥350				★F6					菜の花きつねうどん ¥350										
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 427	蛋白質 15.9	脂質 7.2	炭水化物 74.7	<u>塩分</u> 3.5	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 384	蛋白質 11.7	脂質 3.6	炭水化物 77.7	塩分 <b>4.6</b>	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
かけうどん・そば	そば栄養価 250円	かけうどん					451   22.4   8.3   71.1   3.3					かけうどん					408   18.1   4.7   74.1   4.3					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
	そば栄養価	471 494	35.0 41.4	3.8 5.0	74.4 70.8	12.6 12.4						471 494	35.0 41.4	3.8 5.0	74.4 70.8	12.6 12.4						471 494	35.0 41.4	3.8 5.0	74.4 70.8	12.6 12.4
日替り ラーメン・パスタ	350円~	揚げワンタン麺 ¥350					★F					air Meria 7 あさりのペペロンチーノスパゲティー ¥350										とんこつラーメン ¥350				
		エネルギー 407	蛋白質 13.4	脂質 12.0	炭水化物 61.4	塩分 7.3	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 489	蛋白質 21.2	脂質 7.3	炭水化物 85.7	塩分 1.9	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー 496	蛋白質 24.8	脂質 15.6	炭水化物 66.2	塩分 15.2
ラーメン	300円	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	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物			塩分	塩ラーメン   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			
セット小鉢	50円	マカロニサラダ					379   15.4   6.1   66.3   6 ビーンズサラダ				6.4		 筑前煮			366   12.8   8.8   59.6   7 ポテトサラダ				7.2		<u>  単</u> 学の鶏そぼる		でる者		
	【単品】	エネルギー	蛋白質 1.55	ループ 脂質 5.35	炭水化物 9.4	塩分 0.7	エネルギー 96.5	蛋白質 4.2	脂質 5.6	炭水化物 7.3	<u>塩分</u>	エネルギー	蛋白質 6.2	脂質 0.5	炭水化物 12.4	<u>塩分</u>	エネルギー	蛋白質 0.9	版質 3.4	炭水化物 7.3	塩分 0.6	エネルギー	蛋白質 3.2	脂質 1.1	、 炭水化物 8.9	<u>塩分</u> 0.7
	50円	ふるふるミルクスイーツ					チーズ入りポテトもち					<u> </u>				ババロア					春巻					
	【単品】	エネルギー 72	蛋白質 1.2	脂質 1.4	炭水化物 13.8	塩分 0.1	エネルギー 105	蛋白質 1.2	脂質 6.2	炭水化物 11.2	塩分 <b>0.2</b>	エネルギー 153	蛋白質 8.1	脂質 6.7	炭水化物 14.7	塩分 1.0	エネルギー 171	蛋白質 3.7	脂質 8.0	炭水化物 20.9	塩分 0.1	エネルギー 172	蛋白質 3.1	脂質 11.1	炭水化物 15.1	塩分 0.6
	50円 【単品】	エネルギー	蛋白質	冷奴 脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	納豆脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	冷奴 脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	納豆脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	冷奴 <sub>脂質</sub>	炭水化物	塩分
ご飯・健康米		80 7.2 4.3 3.0 0.8 <b>今週の健康米</b>				0.8	100   8.3   5.0   6.1   0.6   十五穀米					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				
						エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 塩分								ご飯栄養価 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							
> L #/m	50円	スープ					397 7.1 1.3 86.0 中華スープ										味噌汁					427 7.3 1.1 92.5 スープ				
汁物		エネルギー	蛋白質 0.7	脂質	炭水化物 4.4	塩分 1.8	エネルギー	蛋白質 0.9	脂質 0.6	炭水化物 1.5	塩分 0.9	エネルギー	蛋白質 0.8	脂質 0.1	炭水化物 1.9	塩分 1.1	エネルギー	蛋白質 2.0	脂質 1.6	炭水化物 3.0	塩分 1.7	エネルギー	蛋白質 1.0	脂質 0.2	炭水化物 2.9	塩分 1.8