

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2021年09月19日(日) ~ 2021年09月30日(木)

	9月19日(日)	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)
朝食						・御飯 味噌汁 ウィンナー 金平ごぼう オムレツ 牛乳 【弁当容器使用】 I補料:795kcal 卵白ク:23.4g 脂質:25.8g 食塩相:3.4g	・セレクトパン ・キャベツサラダ 牛乳 I補料:999kcal 卵白ク:21.2g 脂質:56.3g 食塩相:3.2g
昼食						鶏の照り焼き丼 味噌汁 みぞれ和え 【弁当容器使用】 I補料:669kcal 卵白ク:25.5g 脂質:17.2g 食塩相:3.9g	・親子丼 スープ ザーサイの和え物 I補料:711kcal 卵白ク:30.3g 脂質:19.2g 食塩相:3.1g
夕食					カレーライス ・キャベツサラダ I補料:789kcal 卵白ク:18.4g 脂質:27.9g 食塩相:5.5g	・御飯 清し汁 牛肉と野菜の焼肉炒め からしマヨネーズ炒め 【弁当容器使用】 I補料:873kcal 卵白ク:24.2g 脂質:36.9g 食塩相:2.8g	・御飯 味噌汁 茄子と豚肉の照り焼き炒め もやしのだし和え 【弁当容器使用】 I補料:783kcal 卵白ク:25.5g 脂質:22.4g 食塩相:3.5g
日計					I補料:789kcal 卵白ク:18.4g 脂質:27.9g 食塩相:5.5g	I補料:2337kcal 卵白ク:73.1g 脂質:79.9g 食塩相:10.1g	I補料:2463kcal 卵白ク:77.0g 脂質:97.9g 食塩相:9.8g

※仕入れ等の都合により献立を変更させて頂く場合がございます。
 ※急な容器の変更をさせていただく場合がございます。ご了承ください。



週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2021年09月19日(日) ~ 2021年09月30日(木)

	9月26日(日)	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)		
朝食	・セレクトパン スープ 牛乳	・御飯 味噌汁 切干大根の炒り煮 ツナキャベツ 納豆 牛乳 【弁当容器使用】	・セレクトパン 果物 牛乳	・御飯 味噌汁 厚焼卵 里芋の煮物 ウインナー 牛乳 【弁当容器使用】	・セレクトパン スープ 牛乳		
	1杯計 -954kcal 炭水化物:21.7g 脂質:51.2g 食塩相:4.6g	1杯計 -720kcal 炭水化物:24.4g 脂質:17.5g 食塩相:2.8g	1杯計 -965kcal 炭水化物:21.0g 脂質:50.0g 食塩相:2.7g	1杯計 -787kcal 炭水化物:25.9g 脂質:23.1g 食塩相:3.5g	1杯計 -954kcal 炭水化物:21.6g 脂質:50.1g 食塩相:3.9g		
昼食	豚丼 味噌汁 ピーナツ和え 【弁当容器使用】	・ソースかつ丼 味噌汁 小松菜の和え物 【弁当容器使用】	なすとパプリカのトマトソーススパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ ・御飯 【弁当容器使用】	オスタミナ丼 味噌汁 ポテトサラダ 【弁当容器使用】	冷やしきつねうどん 中華ポテト ・御飯		
	1杯計 -547kcal 炭水化物:22.3g 脂質:11.7g 食塩相:2.2g	1杯計 -888kcal 炭水化物:22.8g 脂質:20.0g 食塩相:4.1g	1杯計 -950kcal 炭水化物:23.1g 脂質:27.6g 食塩相:1.8g	1杯計 -883kcal 炭水化物:27.6g 脂質:16.9g 食塩相:4.5g	1杯計 -952kcal 炭水化物:21.2g 脂質:10.5g 食塩相:6.0g		
夕食	・御飯 味噌汁 回鍋肉 キャベツサラダ 【弁当容器使用】	・御飯 味噌汁 からあげ れんこん金平 【弁当容器使用】	・御飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼 春雨のピリ辛そぼろ炒め 【弁当容器使用】	・御飯 スープ 鯖の塩焼き 豆腐焼売 【弁当容器使用】	・御飯 スープ デミハンバーグ ほうれん草のソテー 【弁当容器使用】		
	1杯計 -740kcal 炭水化物:27.0g 脂質:20.8g 食塩相:3.6g	1杯計 -810kcal 炭水化物:31.5g 脂質:27.7g 食塩相:3.1g	1杯計 -872kcal 炭水化物:31.7g 脂質:28.7g 食塩相:3.0g	1杯計 -832kcal 炭水化物:38.9g 脂質:28.5g 食塩相:2.9g	1杯計 -745kcal 炭水化物:25.2g 脂質:19.7g 食塩相:5.9g		
日計	1杯計 -2241kcal 炭水化物:71.0g 脂質:83.7g 食塩相:10.4g	1杯計 -2418kcal 炭水化物:78.7g 脂質:65.2g 食塩相:10.1g	1杯計 -2787kcal 炭水化物:75.8g 脂質:106.3g 食塩相:7.5g	1杯計 -2502kcal 炭水化物:92.4g 脂質:68.5g 食塩相:10.9g	1杯計 -2651kcal 炭水化物:68.0g 脂質:80.3g 食塩相:15.8g		

※仕入れ等の都合により献立を変更させて頂く場合がございます。
※急な容器の変更をさせていただく場合がございます。ご了承ください。

