

WEEKLY MENU

宇部高専 学生食堂



LUNCH	2月24日 (MON)					2月25日 (TUE)					2月26日 (WED)					2月27日 (THU)					2月28日 (FRI)				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
日替わり定食A 〔ライス・小鉢・汁物付〕 ¥410						◎麻婆豆腐					メンチカツ					◎豚キムチ炒め&春巻					◎ Grillチキンシャリアピンスース				
						284kcal	13.5g	18.4g	16.1g	1.7g	448kcal	12g	25.3g	43.1g	2.6g	271kcal	15.8g	15.3g	17.5g	2.3g	351kcal	22.3g	21.6g	16.9g	2.8g
日替わり定食B 〔ライス・小鉢・汁物付〕 ¥410											◎豆腐のチゲ風煮込み					タンドリーチキン					◎◎スタミナ野菜炒め				
											184kcal	14.7g	9.4g	10.2g	2.8g	389kcal	23.6g	25.3g	16.7g	1.6g	222kcal	16.3g	10.6g	15.4g	2.1g
日替わり定食C 〔ライス・小鉢・汁物付〕 ¥420											◎白身魚のお好み揚げ					◎台湾ませそば(フェア)					◎◎ピビンバ				
											257kcal	10.6g	17.3g	14.7g	3.7g	501kcal	21.4g	14.7g	70.8g	1.3g	552kcal	15.9g	8.9g	102.1g	2.2g
Curry						カレーライス: ¥340					カレーライス大: ¥390					カツカレー: ¥450									
丼						唐揚げ丼 (825kcal 4.7g) ¥330					唐マヨ丼 (931kcal 4.9g) ¥330					カツ丼 (747kcal 4.5g) ¥330					ソースカツ丼 (723kcal 3.7g) ¥330				
和麺 ¥220						かけうどん・かけそば					御飯(中)・小鉢1品セットは ¥380														
ラーメン						醤油ラーメン (390kcal 5.7g) ¥300					味噌ラーメン (420kcal 4.5g) ¥300					豚骨ラーメン (421kcal 5.7g) ¥300					御飯(中)・小鉢1品セットは ¥440				
小鉢						日替わり小鉢 ¥80																			
ごはん単品						大盛り御飯 ¥130 / 並盛り御飯 ¥90 / 小盛り御飯 ¥70																			
汁物単品						汁物 ¥40																			

- ◆栄養表示は単品の値を記載しております。
- ◆仕入の都合によりメニューを変更することがございます。予めご了承ください。