

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2022年07月31日(日) ~ 2022年08月13日(土)

	7月31日(日)	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)
朝食	・セレクトパン ・キャベツサラダ `具だくさんスープ 牛乳	・御飯 味噌汁 そらまめの甘煮 `切干大根の炒り煮 納豆 牛乳	・セレクトパン ・キャベツサラダ スープ 牛乳	・御飯 味噌汁 `ブレーンオムレツ `ひじきの炒め煮 `焼きなす 牛乳	・セレクトパン ・キャベツサラダ スープ 牛乳	・御飯 味噌汁 `焼魚 `切干大根の炒り煮 いんげんの胡麻和え 牛乳	・セレクトパン ・キャベツサラダ スープ 牛乳
昼食	〇すき焼き風丼 チンゲン菜とえのきの味噌汁 さっぱり和え	〇ビビンバ丼 卵スープ ・マカロニサラダ	`冷しとろろうどん 小松菜の卵とじ ゆかり御飯	皿うどん ・焼きようざ ・御飯	豚肉と豆腐の味噌煮丼 清し汁 キャベツの胡麻和え	・冷麺 `チゲソ菜と加工の彩り炒め ・御飯	`親子丼 もやしと人参の味噌汁 オクラのごま和え
夕食	`カレーライス ・キャベツサラダ	A定食 ・御飯 味噌汁 ・豚肉と蓮根の甘辛炒め ブロッコリーとコーンのサラダ	・御飯 スープ サケのムニエル `マカロニソテー	A定食 ・御飯 味噌汁 トンテキ玉葱ソース 梅肉和え	・御飯 スープ `エビフライ れんこん金平	A定食 ・御飯 味噌汁 タラのチーズ焼き 茄子の炒め煮	・御飯 味噌汁 牛肉のコンソメ煮 〇ウインナーソテー
		B定食 ・御飯 味噌汁 チキンステーキトマトソース ブロッコリーとコーンのサラダ		B定食 ・御飯 味噌汁 `牛肉ともやしチリソース炒め 梅肉和え		B定食 ・御飯 味噌汁 豚肉ときのこの照り焼き炒め 茄子の炒め煮	
日計	1和洋:-2429kcal 卵ハク:63.8g 脂質:81.5g 食塩相:13.4g	1和洋:-2466kcal 卵ハク:88.3g 脂質:61.3g 食塩相:10.8g	1和洋:-2580kcal 卵ハク:74.2g 脂質:79.5g 食塩相:11.9g	1和洋:-2333kcal 卵ハク:69.7g 脂質:48.1g 食塩相:16.0g	1和洋:-2417kcal 卵ハク:78.7g 脂質:80.7g 食塩相:12.5g	1和洋:-2380kcal 卵ハク:80.6g 脂質:51.8g 食塩相:14.4g	1和洋:-2883kcal 卵ハク:76.2g 脂質:118.3g 食塩相:14.3g

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2022年07月31日(日) ~ 2022年08月13日(土)

	8月7日(日)	8月8日(月)	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)
朝食	・セレクトパン ・キャベツサラダ スープ 牛乳	・御飯 味噌汁 `厚焼卵 南瓜の煮物 納豆 牛乳	・セレクトパン ・キャベツサラダ スープ 牛乳	・セレクトパン ・キャベツサラダ スープ 牛乳			
昼食	冷しわかめうどん `キャベツのマヨサラダ ・御飯	・牛丼 菜の花の麩の味噌汁 `タマゴサラダ	・とんこつ-炒 胡瓜とおくらの酢の物 ・御飯	・カレーライス ・キャベツサラダ			
夕食	・御飯 清し汁 `青椒肉絲 キャベツとわかめのナムル	A定食 ・御飯 味噌汁 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め ・春雨サラダ	・御飯 スープ `八宝菜 茄子と厚揚げの炒め物				
		B定食 ・御飯 味噌汁 サバの唐揚げ ・春雨サラダ					
日計	エネルギー:2524kcal 炭水化物:71.3g 脂質:75.6g 食塩相当量:16.8g	エネルギー:2339kcal 炭水化物:74.0g 脂質:60.1g 食塩相当量:12.1g	エネルギー:2694kcal 炭水化物:76.2g 脂質:95.6g 食塩相当量:14.4g	エネルギー:1694kcal 炭水化物:36.8g 脂質:75.5g 食塩相当量:7.2g			

