

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2023年10月22日(日) ~ 2023年11月30日(木)

	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	・御飯 味噌汁 さつまいもの蜜煮 切干大根の炒り煮 冷奴 カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	・御飯 味噌汁 スクランブルエッグ ひじきの炒め煮 バナナ カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	御飯・パン 味噌汁 ●茄子の和風ナムル ●マカロニサラダ 果物 カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク
	1食 934kcal 炭水化物:21.1g 脂質:48.3g 食塩相:4.4g	1食 644kcal 炭水化物:19.2g 脂質:7.4g 食塩相:2.8g	1食 928kcal 炭水化物:20.9g 脂質:46.4g 食塩相:4.5g	1食 735kcal 炭水化物:19.5g 脂質:15.0g 食塩相:3.1g	1食 946kcal 炭水化物:21.5g 脂質:46.4g 食塩相:4.5g	1食 1088kcal 炭水化物:22.2g 脂質:39.8g 食塩相:3.5g	1食 949kcal 炭水化物:22.2g 脂質:47.1g 食塩相:5.3g
昼食	かしわうどん ひじきの炒め煮 菜飯	焼き鳥丼 味噌汁 浅漬	味噌煮込みうどん 御飯 みぞれ和え	タコライス スープ いちごムース	ワンタンめん 御飯 キムチ	高菜チャーハン スープ スナップエンドウとツナのサラダ	けんちんうどん わかめ御飯 白菜の柚子和え
	1食 801kcal 炭水化物:26.8g 脂質:8.6g 食塩相:6.7g	1食 912kcal 炭水化物:32.9g 脂質:25.0g 食塩相:3.1g	1食 761kcal 炭水化物:23.9g 脂質:6.7g 食塩相:3.9g	1食 837kcal 炭水化物:24.9g 脂質:17.2g 食塩相:2.1g	1食 679kcal 炭水化物:19.9g 脂質:4.3g 食塩相:3.9g	1食 515kcal 炭水化物:13.2g 脂質:9.9g 食塩相:3.4g	1食 721kcal 炭水化物:19.8g 脂質:8.2g 食塩相:4.1g
夕食	・御飯 スープ 鶏肉のトマト煮込み ピクルス	A定食 ・御飯 味噌汁 鱈の南蛮漬 竹輪の炒め物		A定食 ・御飯 スープ ◎豚肉の葱醤油炒め 小松菜とツナの和え物	・御飯 スープ OBBQチキン ●サラダ	A定食 ・御飯 味噌汁 メンチカツ ●ごま酢和え	・御飯 スープ ◎豚肉と茄子のオリーブ炒め かぼちゃコロッケ
	1食 819kcal 炭水化物:32.9g 脂質:24.5g 食塩相:3.1g	1食 752kcal 炭水化物:29.8g 脂質:17.1g 食塩相:3.8g		1食 639kcal 炭水化物:22.9g 脂質:12.8g 食塩相:2.2g	1食 791kcal 炭水化物:29.5g 脂質:23.5g 食塩相:2.9g	1食 846kcal 炭水化物:21.9g 脂質:21.5g 食塩相:4.3g	1食 1021kcal 炭水化物:27.2g 脂質:44.6g 食塩相:2.9g
		B定食 ・御飯 味噌汁 トンテキ 竹輪の炒め物		B定食 ・御飯 スープ ◎白身魚のカレーフリッター 小松菜とツナの和え物		B定食 ・御飯 味噌汁 鯖の味噌焼 ●ごま酢和え	
		1食 872kcal 炭水化物:33.5g 脂質:27.3g 食塩相:4.7g		1食 715kcal 炭水化物:27.1g 脂質:14.8g 食塩相:2.6g		1食 801kcal 炭水化物:26.5g 脂質:28.9g 食塩相:3.4g	
日計	1食 2554kcal 炭水化物:80.8g 脂質:81.4g 食塩相:14.2g	1食 2308kcal 炭水化物:81.9g 脂質:49.5g 食塩相:9.6g	1食 1689kcal 炭水化物:44.8g 脂質:53.1g 食塩相:8.4g	1食 2211kcal 炭水化物:67.3g 脂質:45.0g 食塩相:7.5g	1食 2416kcal 炭水化物:70.9g 脂質:74.2g 食塩相:11.3g	1食 2449kcal 炭水化物:57.3g 脂質:71.2g 食塩相:11.2g	1食 2691kcal 炭水化物:69.2g 脂質:99.9g 食塩相:12.3g

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合がございます。

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2023年10月22日(日) ~ 2023年11月30日(木)

	10月29日(日)	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)
朝食	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	・御飯 味噌汁 大根のそぼろあんかけ 金平ごぼう 冷奴 カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	・御飯 味噌汁 白菜と春菊のお浸し こんにゃくの炒り煮 果物 カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク
	I補料 -956kcal 卵白ク:20.9g 脂質 :49.4g 食塩相:4.3g	I補料 -648kcal 卵白ク:20.8g 脂質 :9.5g 食塩相:2.7g	I補料 -974kcal 卵白ク:23.3g 脂質 :49.9g 食塩相:3.7g	I補料 -676kcal 卵白ク:19.5g 脂質 :7.6g 食塩相:2.9g	I補料 -927kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :46.3g 食塩相:5.2g	I補料 -965kcal 卵白ク:22.2g 脂質 :48.4g 食塩相:4.6g	I補料 -968kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :49.0g 食塩相:4.4g
昼食	・豚骨醤油ラーメン 御飯 キャベツのさっぱり和え	◎チキンライス スープ ●ミートコロック	・わかめうどん 大根のごま味噌煮 菜飯	◎カツ丼 味噌汁 白菜と胡瓜の塩昆布和え	○かき揚げうどん ○ほうれん草のごま和え ひじきご飯	豚丼 スープ ごぼうサラダ	親子丼 味噌汁 オクラのごま和え
	I補料 -717kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :10.1g 食塩相:5.8g	I補料 -739kcal 卵白ク:19.6g 脂質 :17.8g 食塩相:2.7g	I補料 -801kcal 卵白ク:18.9g 脂質 :4.7g 食塩相:10.3g	I補料 -842kcal 卵白ク:26.1g 脂質 :25.3g 食塩相:4.7g	I補料 -822kcal 卵白ク:17.3g 脂質 :21.3g 食塩相:6.6g	I補料 -627kcal 卵白ク:22.5g 脂質 :18.6g 食塩相:2.8g	I補料 -690kcal 卵白ク:26.4g 脂質 :17.3g 食塩相:3.9g
夕食	・御飯 味噌汁 ◎鶏肉とじゃが芋の旨煮 チンゲン菜のおかか和え	A定食 ・御飯 味噌汁 照焼ハンバーグ 厚揚げの煮付け	・御飯 味噌汁 ◎肉じゃが ひじきの白和え	A定食 ・御飯 味噌汁 ミックスフライ ・スパゲティサラダ	・御飯 スープ ・麻婆豆腐 揚げしゅうまい	A定食 ・御飯 味噌汁 ◎鶏肉と大根のキムチ煮 ●切干大根と若布のポン酢和え	・御飯 スープ ◎豚肉の粒マスタードソーテー シーザーサラダ
	I補料 -668kcal 卵白ク:27.7g 脂質 :5.8g 食塩相:4.6g	I補料 -817kcal 卵白ク:27.9g 脂質 :23.3g 食塩相:4.5g	I補料 -969kcal 卵白ク:24.9g 脂質 :32.1g 食塩相:5.1g	I補料 -899kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :26.2g 食塩相:3.2g	I補料 -840kcal 卵白ク:28.1g 脂質 :30.4g 食塩相:3.3g	I補料 -721kcal 卵白ク:27.7g 脂質 :16.3g 食塩相:5.4g	I補料 -872kcal 卵白ク:27.3g 脂質 :31.9g 食塩相:3.7g
		B定食 ・御飯 味噌汁 ◎豚キムチ炒め 厚揚げの煮付け		B定食 ・御飯 味噌汁 ◎白身魚のポテト焼き ・スパゲティサラダ		B定食 ・御飯 味噌汁 白身フライタルタルソース ●切干大根と若布のポン酢和え	
		I補料 -726kcal 卵白ク:32.4g 脂質 :17.4g 食塩相:4.6g		I補料 -643kcal 卵白ク:25.7g 脂質 :9.8g 食塩相:3.4g		I補料 -846kcal 卵白ク:20.0g 脂質 :26.2g 食塩相:3.8g	
日計	I補料 -2341kcal 卵白ク:70.7g 脂質 :65.3g 食塩相:14.7g	I補料 -2204kcal 卵白ク:68.3g 脂質 :50.6g 食塩相:10.0g	I補料 -2744kcal 卵白ク:67.1g 脂質 :86.7g 食塩相:19.1g	I補料 -2417kcal 卵白ク:65.6g 脂質 :59.1g 食塩相:10.8g	I補料 -2589kcal 卵白ク:66.6g 脂質 :98.0g 食塩相:15.0g	I補料 -2313kcal 卵白ク:72.4g 脂質 :83.3g 食塩相:12.8g	I補料 -2530kcal 卵白ク:75.6g 脂質 :98.2g 食塩相:12.1g

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合がございます。

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2023年10月22日(日) ~ 2023年11月30日(木)

	11月5日(日)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)
朝食	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I総計 :938kcal 炭水化物:21.0g 脂質 :47.3g 食塩相:4.4g	・御飯 味噌汁 魚肉ソーセージと卵の炒めもの 焼きなすの煮浸し 果物 カルシウムミルク I総計 :719kcal 炭水化物:20.4g 脂質 :17.6g 食塩相:3.3g	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I総計 :965kcal 炭水化物:22.2g 脂質 :48.4g 食塩相:4.6g	・御飯 味噌汁 さつま揚げと青菜の煮物 ・ひじきの炒め煮 冷奴 カルシウムミルク I総計 :667kcal 炭水化物:25.0g 脂質 :9.8g 食塩相:3.5g	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I総計 :938kcal 炭水化物:21.8g 脂質 :47.1g 食塩相:5.3g	御飯・パン 味噌汁 高野豆腐 れんこん金平 納豆 カルシウムミルク I総計 :1101kcal 炭水化物:31.8g 脂質 :36.0g 食塩相:4.2g	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I総計 :968kcal 炭水化物:21.9g 脂質 :49.0g 食塩相:4.4g
昼食	かきたまうどん ピーナツ和え 菜めし御飯 I総計 :667kcal 炭水化物:18.5g 脂質 :5.6g 食塩相:6.2g	◎ハンバーグガーリック醤油 スープ 和風サラダ 御飯 I総計 :653kcal 炭水化物:22.1g 脂質 :19.7g 食塩相:4.1g	ちゃんぽん風ラーメン 味噌汁 ●キャベツのゆかり和え 御飯 I総計 :717kcal 炭水化物:22.3g 脂質 :7.1g 食塩相:8.8g	〇ビビンバ丼 スープ 揚げ餃子 I総計 :900kcal 炭水化物:28.3g 脂質 :22.9g 食塩相:2.4g	キムチチャーハン スープ 小松菜と油揚げのごま和え I総計 :464kcal 炭水化物:11.8g 脂質 :6.6g 食塩相:2.3g	カレーライス マカロニサラダ I総計 :820kcal 炭水化物:17.5g 脂質 :29.7g 食塩相:5.5g	味噌豚丼 スープ ブロッコリーの和え物 I総計 :870kcal 炭水化物:30.3g 脂質 :16.4g 食塩相:3.7g
夕食	・カレーライス 野菜サラダ I総計 :723kcal 炭水化物:14.3g 脂質 :24.9g 食塩相:2.9g	A定食 ・御飯 味噌汁 ・メンチカツ いんげんの胡麻マヨ和え I総計 :865kcal 炭水化物:21.2g 脂質 :28.4g 食塩相:3.1g	・御飯 味噌汁 からあげ ポテトサラダ I総計 :800kcal 炭水化物:30.8g 脂質 :23.5g 食塩相:3.8g	A定食 ・御飯 スープ 鶏肉のツリアビソース きのこ蓮根のマリネ I総計 :800kcal 炭水化物:29.3g 脂質 :25.7g 食塩相:3.0g	・御飯 スープ 肉団子の甘酢あんかけ 人参しりしり I総計 :801kcal 炭水化物:23.3g 脂質 :19.2g 食塩相:3.1g	A定食 ・御飯 味噌汁 八宝菜 小松菜のからし和え I総計 :616kcal 炭水化物:21.3g 脂質 :8.7g 食塩相:5.2g	
		B定食 ・御飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ いんげんの胡麻マヨ和え I総計 :751kcal 炭水化物:19.9g 脂質 :17.0g 食塩相:2.2g	・御飯 味噌汁 からあげ ポテトサラダ I総計 :2482kcal 炭水化物:75.3g 脂質 :79.0g 食塩相:17.3g	B定食 ・御飯 スープ ・白身魚のムニエル醤油バターソース きのこ蓮根のマリネ I総計 :630kcal 炭水化物:23.0g 脂質 :11.8g 食塩相:2.7g	・御飯 スープ 肉団子の甘酢あんかけ 人参しりしり I総計 :2203kcal 炭水化物:56.9g 脂質 :72.9g 食塩相:10.6g	B定食 ・御飯 味噌汁 チキンカツ(ゆめ) 小松菜のからし和え I総計 :975kcal 炭水化物:33.2g 脂質 :31.4g 食塩相:4.1g	
日計	I総計 :2328kcal 炭水化物:53.8g 脂質 :77.8g 食塩相:13.5g	I総計 :2237kcal 炭水化物:63.7g 脂質 :65.7g 食塩相:10.5g	I総計 :2482kcal 炭水化物:75.3g 脂質 :79.0g 食塩相:17.3g	I総計 :2367kcal 炭水化物:82.6g 脂質 :58.4g 食塩相:9.0g	I総計 :2203kcal 炭水化物:56.9g 脂質 :72.9g 食塩相:10.6g	I総計 :2537kcal 炭水化物:70.6g 脂質 :74.4g 食塩相:15.0g	I総計 :2604kcal 炭水化物:82.1g 脂質 :84.3g 食塩相:11.4g

※※仕入れ等の都合により献立を変更する場合がございます。

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2023年10月22日(日) ~ 2023年11月30日(木)

	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)
朝食	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I総計 -942kcal 炭水化物:21.2g 脂質 :47.4g 食塩相:4.4g	・御飯 味噌汁 `さつまいもの金平 白菜のツナ和え ヨーグルト カルシウムミルク I総計 -697kcal 炭水化物:19.8g 脂質 :9.6g 食塩相:2.6g	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I総計 -953kcal 炭水化物:22.5g 脂質 :48.2g 食塩相:4.1g	・御飯 味噌汁 ◎肉団子の醤油あん 切干大根の煮物 冷奴 カルシウムミルク I総計 -723kcal 炭水化物:23.5g 脂質 :10.9g 食塩相:5.9g	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I総計 -965kcal 炭水化物:22.2g 脂質 :48.4g 食塩相:4.6g	御飯・パン 味噌汁 厚揚げの炒め物 `プレーンオムレツ 果物 カルシウムミルク I総計 -1022kcal 炭水化物:23.5g 脂質 :32.8g 食塩相:3.9g	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I総計 -954kcal 炭水化物:22.5g 脂質 :48.2g 食塩相:4.1g
昼食	スタミナ丼 スープ `春雨の中華和え I総計 -827kcal 炭水化物:26.4g 脂質 :11.7g 食塩相:3.1g	◎豚肉の`リクケチャップ炒め ●コーンサラダ スープ 御飯 I総計 -607kcal 炭水化物:23.1g 脂質 :13.2g 食塩相:3.1g	◎トマトジンジャーポーク丼 スープ ○おかかマヨ和え I総計 -701kcal 炭水化物:22.0g 脂質 :21.9g 食塩相:2.0g	・タコライス スープ いちごムース I総計 -651kcal 炭水化物:18.4g 脂質 :14.4g 食塩相:1.9g	麻婆丼 スープ 三色ナムル I総計 -907kcal 炭水化物:32.1g 脂質 :25.3g 食塩相:2.9g	`醤油ラーメン 人参サラダ 御飯 I総計 -745kcal 炭水化物:21.2g 脂質 :11.7g 食塩相:10.1g	きつねうどん ●厚揚げの含め煮 ゆかり御飯 I総計 -773kcal 炭水化物:23.3g 脂質 :12.5g 食塩相:7.0g
夕食	・御飯 スープ `回鍋肉 ●三色ナムル I総計 -675kcal 炭水化物:25.7g 脂質 :14.9g 食塩相:3.2g	A定食 ・御飯 味噌汁 ・照マヨチキン ・ひじきの炒め煮 I総計 -825kcal 炭水化物:31.7g 脂質 :27.9g 食塩相:4.0g	・御飯 味噌汁 ○鯖の味噌煮 ●大根の梅和え I総計 -761kcal 炭水化物:25.7g 脂質 :25.6g 食塩相:2.5g	A定食 ・御飯 味噌汁 ○鶏肉の塩にんにく炒め 南瓜のこってり煮 I総計 -746kcal 炭水化物:27.5g 脂質 :19.4g 食塩相:3.5g	・御飯 スープ ◎チキンソテークリームソース ●グリーンサラダ I総計 -799kcal 炭水化物:30.7g 脂質 :23.8g 食塩相:2.0g	A定食 ・御飯 味噌汁 `豚肉ときのこのバター炒め おくらのなめ苺和え I総計 -665kcal 炭水化物:27.1g 脂質 :13.2g 食塩相:2.6g	・御飯 ビーフシチュー サラダ I総計 -826kcal 炭水化物:18.0g 脂質 :29.1g 食塩相:3.2g
		B定食 ・御飯 中華スープ カレーの唐揚げおろしポン酢 ・ひじきの炒め煮 I総計 -640kcal 炭水化物:28.8g 脂質 :9.9g 食塩相:2.6g		B定食 ・御飯 味噌汁 ・白身魚の油淋ソースかけ 南瓜のこってり煮 I総計 -806kcal 炭水化物:21.3g 脂質 :18.5g 食塩相:3.8g		B定食 ・御飯 味噌汁 魚の磯フライ おくらのなめ苺和え I総計 -585kcal 炭水化物:20.8g 脂質 :8.0g 食塩相:2.0g	
日計	I総計 -2444kcal 炭水化物:73.3g 脂質 :74.0g 食塩相:10.8g	I総計 -2129kcal 炭水化物:74.6g 脂質 :50.7g 食塩相:9.7g	I総計 -2415kcal 炭水化物:70.2g 脂質 :95.7g 食塩相:8.6g	I総計 -2120kcal 炭水化物:69.4g 脂質 :44.7g 食塩相:11.3g	I総計 -2671kcal 炭水化物:85.0g 脂質 :97.5g 食塩相:9.5g	I総計 -2432kcal 炭水化物:71.8g 脂質 :57.7g 食塩相:16.5g	I総計 -2553kcal 炭水化物:63.8g 脂質 :89.8g 食塩相:14.3g

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合がございます。

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2023年10月22日(日) ~ 2023年11月30日(木)

	11月19日(日)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)
朝食	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	・御飯 味噌汁 ◎がんと野菜の煮物 もやし中華炒め 冷奴 カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	・御飯 味噌汁 ●コーンとポトトのドレッシング和え 大根のそぼろ炒め 冷奴 カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク	御飯・パン 味噌汁 `里芋の煮物 金平ごぼう 納豆 カルシウムミルク	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク
	1食 986kcal 炭水化物:21.3g 脂質:50.7g 食塩相:4.6g	1食 764kcal 炭水化物:25.3g 脂質:14.2g 食塩相:6.1g	1食 965kcal 炭水化物:22.2g 脂質:48.4g 食塩相:4.6g	1食 697kcal 炭水化物:21.1g 脂質:14.6g 食塩相:2.8g	1食 928kcal 炭水化物:21.0g 脂質:46.4g 食塩相:5.1g	1食 1029kcal 炭水化物:25.7g 脂質:29.6g 食塩相:4.3g	1食 968kcal 炭水化物:21.9g 脂質:49.0g 食塩相:4.4g
昼食	五目チャーハン スープ ・ポテトサラダ	・牛丼 味噌汁 ベーコンと野菜のソテー	豚骨ラーメン ・黒酢肉団子 御飯	かしわうどん 茄子の揚げびたし ゆかり御飯	みそかつ丼 清し汁 ●春雨のピリ辛和え	鶏そぼろ丼 味噌汁 大豆煮	甘辛豚丼 味噌汁 マカロニサラダ
	1食 786kcal 炭水化物:20.2g 脂質:17.4g 食塩相:2.9g	1食 898kcal 炭水化物:25.6g 脂質:37.3g 食塩相:5.3g	1食 870kcal 炭水化物:29.9g 脂質:16.5g 食塩相:7.4g	1食 776kcal 炭水化物:20.7g 脂質:15.1g 食塩相:6.0g	1食 364kcal 炭水化物:12.6g 脂質:17.0g 食塩相:3.3g	1食 734kcal 炭水化物:29.3g 脂質:18.8g 食塩相:3.8g	1食 845kcal 炭水化物:25.5g 脂質:16.1g 食塩相:3.1g
夕食	・カレーライス 野菜サラダ	A定食 ・御飯 スープ ・いわしフライ&コロケ ほうれん草のソテー	・御飯 味噌汁 ○和風ハンバーグ 小松菜の生姜和え	A定食 ・御飯 味噌汁 鶏肉の生姜照焼 もやしのツナ和え	・御飯 味噌汁 豚肉と木耳の卵炒め ●ザーサイの中華和え	A定食 ・御飯 スープ ・レモンペッパーチキン チーズサラダ	・御飯 味噌汁 ◎鶏肉とじゃが芋の旨煮 `厚揚げの味噌炒め
	1食 723kcal 炭水化物:14.3g 脂質:24.9g 食塩相:2.9g	1食 797kcal 炭水化物:18.6g 脂質:23.9g 食塩相:4.9g	1食 901kcal 炭水化物:26.6g 脂質:31.0g 食塩相:3.5g	1食 787kcal 炭水化物:32.2g 脂質:25.7g 食塩相:3.2g	1食 697kcal 炭水化物:30.7g 脂質:16.1g 食塩相:3.5g	1食 856kcal 炭水化物:32.9g 脂質:33.1g 食塩相:3.6g	1食 904kcal 炭水化物:35.5g 脂質:25.3g 食塩相:4.7g
		B定食 ・御飯 スープ ・ハムカツ&コロケ ほうれん草のソテー		B定食 ・御飯 味噌汁 `豚キムチ炒め もやしのツナ和え		B定食 ・御飯 スープ `豚肉と大根のみそ炒め ビーンズサラダ	
		1食 810kcal 炭水化物:17.9g 脂質:25.6g 食塩相:5.2g		1食 679kcal 炭水化物:29.2g 脂質:14.3g 食塩相:3.7g		1食 701kcal 炭水化物:28.5g 脂質:13.2g 食塩相:2.7g	
日計	1食 2495kcal 炭水化物:55.8g 脂質:93.0g 食塩相:10.5g	1食 2459kcal 炭水化物:69.5g 脂質:75.4g 食塩相:16.2g	1食 2736kcal 炭水化物:78.7g 脂質:95.9g 食塩相:15.6g	1食 2260kcal 炭水化物:74.0g 脂質:55.4g 食塩相:12.0g	1食 1989kcal 炭水化物:64.3g 脂質:79.5g 食塩相:11.9g	1食 2619kcal 炭水化物:87.9g 脂質:81.5g 食塩相:11.7g	1食 2717kcal 炭水化物:82.9g 脂質:90.4g 食塩相:12.2g

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合がございます。

週間メニュー表

宇部高専寮

一般

2023年10月22日(日) ~ 2023年11月30日(木)

	11月26日(日)	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)		
朝食	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I補料 :942kcal 卵白ク:21.2g 脂質 :47.4g 食塩相:4.4g	・御飯 味噌汁 スクランブルエッグ ひじきの煮物 果物 カルシウムミルク I補料 :663kcal 卵白ク:22.6g 脂質 :12.4g 食塩相:2.8g	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I補料 :936kcal 卵白ク:22.1g 脂質 :47.0g 食塩相:5.3g	・御飯 味噌汁 小松菜の和え物 ビーフンソテー 冷奴 カルシウムミルク I補料 :644kcal 卵白ク:20.3g 脂質 :10.3g 食塩相:3.2g	・セレクトパン スープ キャベツサラダ カルシウムミルク I補料 :164kcal 卵白ク:8.6g 脂質 :5.9g 食塩相:1.6g		
昼食	・わかめうどん 南瓜のそぼろあんかけ ゆかり御飯 I補料 :731kcal 卵白ク:17.2g 脂質 :4.3g 食塩相:5.8g	・高菜チャーハン スープ バンバンジー風サラダ I補料 :478kcal 卵白ク:13.9g 脂質 :5.5g 食塩相:3.6g	かき揚げ丼 味噌汁 白菜とちくわの胡麻和え I補料 :676kcal 卵白ク:14.8g 脂質 :12.3g 食塩相:2.7g	◎豚キムチ丼 スープ ●ミートコロケ I補料 :832kcal 卵白ク:25.9g 脂質 :25.5g 食塩相:3.4g	味噌ラーメン 春巻き 御飯 I補料 :1009kcal 卵白ク:31.3g 脂質 :22.3g 食塩相:3.3g		
夕食	・御飯 スープ 青椒肉炒 魚肉ソーセージともやし炒め I補料 :756kcal 卵白ク:31.1g 脂質 :20.5g 食塩相:4.2g	A定食 ・御飯 わかめスープ ◎油淋鶏 ●青梗菜の中華風お浸し I補料 :872kcal 卵白ク:30.8g 脂質 :32.2g 食塩相:3.2g	・御飯 コンソメスープ ○デミトンカツ ドレッシング和え I補料 :810kcal 卵白ク:21.9g 脂質 :24.3g 食塩相:4.0g	A定食 ・御飯 味噌汁 豚肉の竜田揚げ ●6品目の胡麻和え I補料 :850kcal 卵白ク:27.0g 脂質 :31.9g 食塩相:3.3g	・御飯 味噌汁 ささみロールカツ きのこソテー I補料 :695kcal 卵白ク:20.6g 脂質 :15.7g 食塩相:3.2g		
		B定食 ・御飯 わかめスープ ・魚の竜田揚げ ●青梗菜の中華風お浸し I補料 :835kcal 卵白ク:24.7g 脂質 :33.5g 食塩相:2.3g		B定食 ・御飯 味噌汁 ・白身魚のマヨコーン焼き ●6品目の胡麻和え I補料 :792kcal 卵白ク:27.7g 脂質 :26.5g 食塩相:3.5g			
日計	I補料 :2429kcal 卵白ク:69.5g 脂質 :72.2g 食塩相:14.5g	I補料 :2013kcal 卵白ク:67.3g 脂質 :50.1g 食塩相:9.5g	I補料 :2422kcal 卵白ク:58.8g 脂質 :83.6g 食塩相:12.0g	I補料 :2326kcal 卵白ク:73.2g 脂質 :67.7g 食塩相:9.9g	I補料 :1868kcal 卵白ク:60.5g 脂質 :43.9g 食塩相:8.1g		

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合がございます。