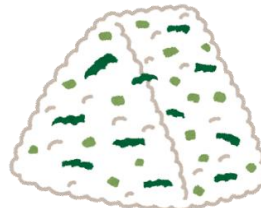




Weekly Menu

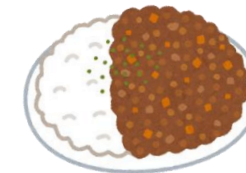
呉高専 学食	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)
	アジフライ おろしポン酢	鶏肉のカレー風味揚げ	とんかつ	 豚二ラ玉	メンチカツ きのこハヤシソース
	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 341kcal 17.4g 17.3g 28.0g 3.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 396kcal 24.0g 26.2g 15.6g 1.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 326kcal 9.7g 19.4g 28.8g 1.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 280kcal 16.4g 19.0g 9.5g 3.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 548kcal 13.6g 30.0g 57.4g 2.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	 タンメン	ポークソテー 和風ソース	鶏肉のソテー 柚子胡椒ソース	鯖の味噌煮	鶏肉のおろしサラダ仕立て
	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 487kcal 19.9g 8.5g 79.4g 7.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 479kcal 18.3g 29.9g 31.5g 2.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 404kcal 27.2g 21.0g 26.0g 2.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 340kcal 15.9g 22.8g 11.2g 1.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 315kcal 23.4g 16.4g 19.2g 2.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
					
	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え	牛肉と野菜のすき焼き丼	タコライス	たれかつ丼	肉味噌温玉丼
	¥390 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 583kcal 20.1g 13.1g 97.8g 1.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥390 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 591kcal 16.3g 14.5g 102.1g 2.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥390 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 556kcal 15.1g 12.3g 100.0g 1.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥390 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 824kcal 15.7g 32.2g 119.5g 3.6g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥390 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 660kcal 23.6g 14.6g 109.0g 3.0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
常設メニュー					
	 ラーメン	きつねうどん・そば	肉うどん・そば	ミニうどん・そば	
	¥340 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 408kcal 16.2g 8.1g 72.5g 6.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥280 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 422kcal 13.7g 4.3g 78.1g 4.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥340 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 639kcal 20.4g 24.6g 79.6g 5.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥130 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 184kcal 6.3g 0.8g 36.6g 2.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
	カツカレー	カレーライス	 ライス	 おにぎり	
	¥390 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 753kcl 17.5g 23.1g 123.6g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥340 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 548kcal 11.1g 12.6g 103.1g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥150 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 406g 6.5g 0.8g 96.5g 0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥90	

*表示価格は税込です。
*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。
あらかじめご了承くださいませ。



8大アレルゲンを表示しております

Weekly Menu

呉高専 学食	4月21日 (月)	4月22日 (火)	4月23日 (水)	4月24日 (木)	4月25日 (金)
	ポテトコロッケと焼売	味噌とんかつ	ハンバーグ ジンジャーソース	 プルコギポーク	和風おろし豚焼肉
 Aランチ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 347kcal 9.8g 17.7g 37.0g 1.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 484kcal 12.1g 31.3g 39.0g 3.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 279kcal 14.1g 12.0g 28.1g 2.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 353kcal 15.1g 24.4g 18.3g 2.1g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 228kcal 13.0g 14.6g 12.0g 2.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	和風マーボ豆腐	鯖の塩焼き	大きな魚フライと ハムマヨサラダフライ	メンチカツ	鶏南蛮うどん
 Bランチ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 247kcal 15.2g 14.8g 13.9g 2.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 296kcal 14.8g 22.6g 3.3g 1.8g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 359kcal 15.2g 20.8g 26.9g 2.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 589kcal 13.4g 36.5g 52.0g 3.5g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 504kcal 19.8g 12.5g 74.2g 4.2g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
		 イースターオムライス		 チリコンカンライス	
 イベント		¥440 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 594kcal 13.9g 20.4g 92.0g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		¥500 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 593kcal 19.6g 12.0g 106.4g 2.7g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
	鶏肉とキャベツの ガリバタ炒め		キーマカレー		親子丼
 丼	¥390 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 285kcal 18.8g 18.2g 12.7g 1.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		¥390 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 611kcal 14.2g 18.5g 100.9g 2.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		¥390 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 676kcal 25.7g 17.6g 104.4g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	常設メニュー				
	 ラーメン	きつねうどん・そば	肉うどん・そば	ミニうどん・そば	 
 中華麺	¥340 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 408kcal 16.2g 8.1g 72.5g 6.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥280 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 422kcal 13.7g 4.3g 78.1g 4.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥340 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 639kcal 20.4g 24.6g 79.6g 5.9g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥130 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 184kcal 6.3g 0.8g 36.6g 2.4g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
 和麺					
	カツカレー	カレーライス	 ライス	 おにぎり	
 丼	¥390 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 753kcal 17.5g 23.1g 123.6g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥340 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 548kcal 11.1g 12.6g 103.1g 3.3g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥150 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 406g 6.5g 0.8g 96.5g 0g アレルギー 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	¥90	
 カレー					

*表示価格は税込です。

*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。

あらかじめご了承くださいませ。

小麦

卵

乳

そば

落花生

エビ

カニ

くるみ

8大アレルギーを表示しております