

Weekly Menu



呉高専 学食	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)
	ヒレカツ ¥440 エネルギー 316kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.3g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 1.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	白身魚のフリット レモンおろし醤油 ¥440 エネルギー 215kcal たんぱく質 11.3g 脂質 11.3g 炭水化物 18.3g 食塩相当量 0.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	油淋鶏 ¥440 エネルギー 330kcal たんぱく質 14.3g 脂質 19.6g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 2.2g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	 ¥440 エネルギー 495kcal たんぱく質 13.8g 脂質 42.3g 炭水化物 160.0g 食塩相当量 2.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	豚肉の衣揚げ 温野菜添え ¥440 エネルギー 495kcal たんぱく質 13.8g 脂質 42.3g 炭水化物 160.0g 食塩相当量 2.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	 冷やし天そば トマト味噌だれ ¥440 エネルギー 542kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.0g 炭水化物 79.9g 食塩相当量 4.4g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	 ガイヤーン&ヤムウンセン ¥500 エネルギー 343kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.4g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 3.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	わかめラーメン ¥440 エネルギー 420kcal たんぱく質 16.5g 脂質 6.4g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 6.4g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	カルボナーラ ¥440 エネルギー 712kcal たんぱく質 20.0g 脂質 34.0g 炭水化物 85.2g 食塩相当量 2.6g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	 ガパオライス ¥440 エネルギー 569kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.3g 炭水化物 94.0g 食塩相当量 2.2g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	親子丼 ¥390 エネルギー 408kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.2g 炭水化物 123.6g 食塩相当量 3.4g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	麻婆豆腐飯 ¥390 エネルギー 649kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.6g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 4.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ちーたま丼 ¥390 エネルギー 469kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.0g 炭水化物 74.1g 食塩相当量 2.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	鶏肉きんぴら丼 ¥390 エネルギー 603kcal たんぱく質 18.3g 脂質 12.3g 炭水化物 102.0g 食塩相当量 1.7g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	中華丼 ¥390 エネルギー 582kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.2g 炭水化物 106.0g 食塩相当量 3.5g アレルゲン 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 ¥340 エネルギー 408kcal たんぱく質 16.2g 脂質 8.1g 炭水化物 72.5g 食塩相当量 6.3g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	きつねうどん・そば ¥280 エネルギー 422kcal たんぱく質 13.7g 脂質 4.3g 炭水化物 78.1g 食塩相当量 4.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	肉うどん・そば ¥340 エネルギー 639kcal たんぱく質 20.4g 脂質 24.6g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 5.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ミニうどん・そば ¥130 エネルギー 184kcal たんぱく質 6.3g 脂質 0.8g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 2.4g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	
	カツカレー ¥390 エネルギー 753kcal たんぱく質 17.5g 脂質 23.1g 炭水化物 123.6g 食塩相当量 3.3g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	カレーライス ¥340 エネルギー 548kcal たんぱく質 11.1g 脂質 12.6g 炭水化物 103.1g 食塩相当量 3.3g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ライス ¥150 エネルギー 406 炭水化物 96.5 食塩相当量 0 アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	おにぎり ¥90 アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	

*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。