

Weekly Menu

呉高専 学食	10月26日 (月)	10月27日 (火)	10月28日 (水)	10月29日 (木)	10月30日 (金)
	ポーク焼肉& デミグラスコロッケ ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 313kcal 11.4g 19.8g 24.5g 2.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	アジフライ おろしポン酢 ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 320kcal 16.2g 18.0g 26.4g 3.5g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	とんかつ おろしポン酢 ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 287kcal 10.8g 13.1g 33.5g 2.7g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	メンチカツ ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 577kcal 13.3g 36.0g 51.2g 3.6g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	豚とチンゲン菜の 塩レモン炒め ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 236kcal 14.8g 14.9g 11.7g 1.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
	さばの スパイシーカレーソテー ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 281kcal 16.2g 21.8g 8.8g 0.9g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ		豚挽肉と春雨の オイスターソース ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 347kcal 7.9g 21.0g 34.4g 3.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	モッツアレラチーズの トマトソースパスタ ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 542kcal 18.2g 14.8g 87.8g 2.8g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	ソーセージのカツ ¥440 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 235kcal 7.7g 13.4g 21.9g 1.1g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ
		鶏肉団子のトマト煮 かぼちゃのチーズ焼き ¥500 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 360kcal 14.3g 19.8g 32.4g 3.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ			
	天津飯 ¥390 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 844kcal 28.9g 25.6g 126.4g 4.0g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	鶏の照り焼き丼 ¥390 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 770kcal 30.8g 23.4g 110.3g 2.2g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	牛すき焼き丼 ¥390 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 625kcal 18.9g 14.8g 109.0g 2.8g アレルゲン 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 ¥390 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 549kcal 20.1g 9.5g 98.1g 1.6g アレルゲン 小麦 卵 乳 そば 落花生 えび かに くるみ	タコライス (豚挽肉と大豆ミート) ¥390 エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 644kcal 23.8g 12.4g 110.4g 1.6g 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 たんばく質 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 たんばく質 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 たんばく質 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 たんばく質 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 たんばく質 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 たんばく質 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 たんばく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 406 6.5 0.8 96.5 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	
					

*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。