

Weekly Menu

岐阜工業高等専門学校 寮食堂

	【月】 5.6	【火】 5.7	【水】 5.8	【木】 5.9	【金】 5.10	【土】 5.11	【日】 5.12
--	---------	---------	---------	---------	----------	----------	----------

《 朝食 7:00~8:30 》

和定食 おかずは下記4種よりお選びください	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
	389kcal 味噌8.3g 鶏1.5g 豚01.3g 鶏1.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	391kcal 味噌8.6g 鶏2.2g 豚0.7g 鶏1.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	381kcal 味噌7.9g 鶏1.5g 豚0.9g 鶏1.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	395kcal 味噌8.3g 鶏1.5g 豚0.1g 鶏1.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	391kcal 味噌8.6g 鶏2.2g 豚0.7g 鶏1.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	394kcal 味噌8.6g 鶏2.2g 豚0.1g 鶏1.5g 鶏1.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	
洋定食 おかずは下記4種よりお選びください	パン ヨーンクリームスープ	パン 野菜クリームスープ	パン ミネストローネ	パン ヨーンクリームスープ			
	207kcal 味噌6.8g 鶏2.5g 豚39.9g 鶏2.5g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	354kcal 味噌9.2g 鶏10.6g 豚56.1g 鶏6.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	221kcal 味噌7.4g 鶏3.6g 豚40.7g 鶏2.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	311kcal 味噌8.5g 鶏8.8g 豚50.0g 鶏3.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉			
プレート おかず	① 蓮根はさみ揚げ	① ミートボール	① ハムカツ	① チキンナゲット			
	84kcal 味噌1.9g 鶏5.8g 豚6.2g 鶏0.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	52kcal 味噌3.0g 鶏1.4g 豚6.6g 鶏0.5g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	116kcal 味噌3.8g 鶏5.5g 豚13.0g 鶏0.6g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	121kcal 味噌6.2g 鶏1.5g 豚6.0g 鶏0.6g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉			
②	② ミニ野菜サラダ	② 蒸し野菜	② ミニ野菜サラダ	② 蒸し野菜			
	3kcal 味噌0.2g 鶏0.0g 豚0.8g 鶏0.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	8kcal 味噌1.1g 鶏0.1g 豚1.3g 鶏0.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	3kcal 味噌0.2g 鶏0.0g 豚0.8g 鶏0.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	8kcal 味噌1.1g 鶏0.1g 豚1.3g 鶏0.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉			
おかず 小鉢	③ ひじき煮	③ 鶏と里芋の味噌煮	③ 厚揚げと野菜の含め煮	③ 大根フレーク煮	③ 切干大根煮	③ 五目煮豆	
	27kcal 味噌1.2g 鶏1.0g 豚4.6g 鶏0.6g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	72kcal 味噌3.4g 鶏1.2g 豚11.0g 鶏0.7g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	96kcal 味噌4.1g 鶏2.2g 豚6.9g 鶏1.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	29kcal 味噌2.0g 鶏0.2g 豚5.5g 鶏0.7g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	35kcal 味噌0.5g 鶏1.1g 豚5.7g 鶏0.5g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	45kcal 味噌2.9g 鶏1.2g 豚8.1g 鶏0.9g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	
④	④ ウインナー	④ 目玉焼き	④ ごぼうサラダ	④ ポテトサラダ	④ マカロニサラダ	④ ゆで玉子	
	125kcal 味噌3.8g 鶏10.8g 豚2.4g 鶏0.8g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	80kcal 味噌6.1g 鶏1.4g 豚0.2g 鶏0.3g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	64kcal 味噌0.5g 鶏2.2g 豚3.7g 鶏0.6g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	43kcal 味噌0.6g 鶏2.0g 豚5.5g 鶏0.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	55kcal 味噌1.0g 鶏3.3g 豚5.4g 鶏0.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	71kcal 味噌6.1g 鶏5.1g 豚0.2g 鶏0.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	
⑤	⑤ パナナ	⑤ ミニたい焼き	⑤ 乳酸菌飲料	⑤ オレンジ	⑤ ミニコロッケ	⑤ タラフライ	
	34kcal 味噌0.4g 鶏0.1g 豚9.0g 鶏0.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	94kcal 味噌2.2g 鶏0.8g 豚19.5g 鶏0.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	63kcal 味噌2.7g 鶏2.0g 豚8.9g 鶏0.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	19kcal 味噌0.4g 鶏0.0g 豚4.7g 鶏0.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	92kcal 味噌1.6g 鶏4.3g 豚12.1g 鶏0.3g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	82kcal 味噌3.9g 鶏3.6g 豚8.1g 鶏0.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	
⑥	⑥ 納豆	⑥ 納豆	⑥ 納豆	⑥ 納豆	⑥ 納豆	⑥ 納豆	
	82kcal 味噌6.9g 鶏4.0g 豚0.0g 鶏0.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	82kcal 味噌6.9g 鶏4.0g 豚0.0g 鶏0.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	82kcal 味噌6.9g 鶏4.0g 豚0.0g 鶏0.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	82kcal 味噌6.9g 鶏4.0g 豚0.0g 鶏0.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	82kcal 味噌6.9g 鶏4.0g 豚0.0g 鶏0.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	82kcal 味噌6.9g 鶏4.0g 豚0.0g 鶏0.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	

《 昼食 11:45~13:00 》

昼定食	開寮	ごはん すまし汁 白身魚のパン焼き 豚しゃぶサラダ	ごはん 味噌汁 ポーチカ 揚出し豆腐の五穀黒酢あん	ごはん オムライス 揚げ魚のマヨネーズ 豚肉とポトの胡椒煮	ごはん 雑炊 スープ 鶏の黒酢あん 竹輪と人参の金平	ごはん 味噌汁 デミカツ ピリ辛こんにやく	菓子パン おにぎり デザート 牛乳
	kcal kcal kcal kcal kcal アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	726kcal 味噌31.8g 鶏21.7g 豚95.7g 鶏6.3g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	1036kcal 味噌36.5g 鶏45.1g 豚118.9g 鶏3.7g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	897kcal 味噌22.6g 鶏33.7g 豚123.1g 鶏4.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	923kcal 味噌30.8g 鶏34.4g 豚121.0g 鶏5.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	823kcal 味噌25.0g 鶏24.7g 豚121.6g 鶏4.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	735kcal 味噌19.4g 鶏21.3g 豚114.6g 鶏0.8g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉
丼セット		すまし汁 炊き込み炒飯 揚げ揚げ	味噌汁 かき揚げ丼 鶏と雑炊の塩炒め	オムライス とうととポチカ 雑炊のサラダ	雑炊 スープ 牛すじカレー 春雨サラダ		寮祭
	769kcal 味噌29.3g 鶏16.3g 豚123.8g 鶏4.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	1055kcal 味噌24.8g 鶏50.2g 豚121.7g 鶏4.7g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	960kcal 味噌24.2g 鶏32.6g 豚139.4g 鶏6.3g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	729kcal 味噌28.8g 鶏16.3g 豚120.3g 鶏4.9g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉			
麺セット		麻婆麺 ちらし炒め	きつねそば メンチカツ	ジャージャー麺 揚げ餃子	鶏肉と椎茸のとうもろこしあんうどん 春巻	山菜うどん アジフライ	
	648kcal 味噌37.6g 鶏23.4g 豚70.2g 鶏10.6g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	557kcal 味噌18.4g 鶏17.9g 豚78.2g 鶏6.5g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	618kcal 味噌29.7g 鶏19.1g 豚84.0g 鶏5.7g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	620kcal 味噌17.4g 鶏19.5g 豚95.2g 鶏7.7g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	1291kcal 味噌92.0g 鶏15.2g 豚232.1g 鶏80.8g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉		

《 夕食 17:00~19:20 》

夕定食	ごはん 中華風コンソメスープ 豚肉の生姜焼き じゃが芋のインド風炒め	ごはん 味噌汁 白身魚の唐揚げ和風あん ひじきと切干大根のハリハリ揚げ	ごはん わかめスープ 豚肉のごま味噌焼き 海鮮すり身と大根のとうもろこし煮	今月のフェア ごはん 味噌汁 すき焼き風ハバーグ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のハバーグ キューリース 雑炊と雑炊の炒め		
	968kcal 味噌32.9g 鶏41.4g 豚110.8g 鶏4.5g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	696kcal 味噌27.5g 鶏15.4g 豚110.8g 鶏4.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	853kcal 味噌32.0g 鶏26.3g 豚124.2g 鶏5.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	723kcal 味噌28.1g 鶏12.6g 豚121.5g 鶏5.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	875kcal 味噌29.1g 鶏36.7g 豚102.8g 鶏3.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉		
丼or麺セット	味噌汁 そぼろ丼 揚げ揚げ	雑炊 味噌汁 岐阜鶏ちゃん丼 雑と雑の辛子醤油和え	五目あんかけハリハリ肉団子と根菜の煮物	味噌汁 豚キチの雑炊 金平ごぼう	まろやか白味噌ラーメン 竹輪天	ひき肉カレーうどん 大焼売	
	849kcal 味噌35.9g 鶏22.9g 豚120.6g 鶏4.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	699kcal 味噌33.5g 鶏25.7g 豚84.3g 鶏2.9g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	888kcal 味噌42.2g 鶏21.7g 豚135.0g 鶏5.4g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	544kcal 味噌23.9g 鶏23.1g 豚60.1g 鶏4.6g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	949kcal 味噌29.4g 鶏37.5g 豚123.8g 鶏5.6g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	491kcal 味噌21.7g 鶏11.1g 豚78.1g 鶏5.2g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	814kcal 味噌30.9g 鶏38.2g 豚86.5g 鶏3.8g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉
共通デザート	みかんゼリー	フルーツカスタード	ストロベリーゼリー	ヨーグルト	洋梨缶	グレープゼリー	ジョア
	43kcal 味噌0.1g 鶏0.0g 豚10.6g 鶏0.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	73kcal 味噌1.5g 鶏2.7g 豚10.5g 鶏0.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	58kcal 味噌0.2g 鶏1.9g 豚10.2g 鶏0.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	67kcal 味噌1.9g 鶏1.7g 豚11.4g 鶏0.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	51kcal 味噌0.1g 鶏0.1g 豚12.4g 鶏0.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	53kcal 味噌0.0g 鶏0.0g 豚13.3g 鶏0.0g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉	63kcal 味噌4.4g 鶏0.1g 豚13.3g 鶏0.1g アレルギー AUJ 大豆 小麦 卵 乳 鶏肉

●ご飯の成分値は定食・丼セットのみ含まれております。(ご飯 200g:336kcalが目安となります)
●入荷の都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承ください。

Weekly Menu

岐阜工業高等専門学校 食堂

【月】 5.13	【火】 5.14	【水】 5.15	【木】 5.16	【金】 5.17	【土】 5.18	【日】 5.19
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

《 朝食 7:00~8:30 》

和定食 おかずは下記4種よりお選びください	ごはん 味噌汁 395kcal 糖8.8g 脂2.2g 炭81.9g 塩1.5g	ごはん 味噌汁 385kcal 糖8.3g 脂1.5g 炭81.3g 塩1.4g	ごはん 味噌汁 391kcal 糖8.6g 脂2.2g 炭80.7g 塩1.2g	ごはん 味噌汁 391kcal 糖8.5g 脂2.2g 炭80.9g 塩1.2g	ごはん 味噌汁 385kcal 糖8.3g 脂1.5g 炭81.3g 塩1.4g	ごはん 味噌汁 389kcal 糖8.8g 脂2.2g 炭80.3g 塩1.2g	ごはん 味噌汁 395kcal 糖8.8g 脂2.2g 炭81.9g 塩1.5g
	パン オニオンスープ 201kcal 糖6.6g 脂2.4g 炭38.9g 塩2.5g	パン コーンクリームスープ 311kcal 糖8.5g 脂8.8g 炭50.0g 塩3.0g	パン 小松菜スープ 196kcal 糖6.6g 脂2.3g 炭37.9g 塩1.6g	パン えのきクリームスープ 194kcal 糖6.6g 脂2.3g 炭37.4g 塩1.5g	パン パンプキンクリームスープ 249kcal 糖7.5g 脂3.5g 炭47.0g 塩2.2g		
プレート おかず	① ミニハンバーグ 60kcal 糖4.4g 脂3.0g 炭4.2g 塩0.4g	ベーコン 80kcal 糖2.6g 脂7.8g 炭1.0g 塩0.4g	ウインナー 125kcal 糖3.8g 脂10.8g 炭2.4g 塩0.8g	ハムカツ 116kcal 糖3.8g 脂5.5g 炭13.0g 塩0.6g	北海扇フライ 88kcal 糖2.2g 脂5.4g 炭7.6g 塩0.5g		
	② 蒸し野菜 8kcal 糖1.1g 脂0.1g 炭1.3g 塩0.0g	ミニ野菜サラダ 3kcal 糖0.2g 脂0.0g 炭0.8g 塩0.0g	フライドポテト 72kcal 糖0.8g 脂4.6g 炭6.9g 塩0.2g	ミニ野菜サラダ 3kcal 糖0.2g 脂0.0g 炭0.8g 塩0.0g	蒸し野菜 8kcal 糖1.1g 脂0.1g 炭1.3g 塩0.0g		
おかず 小鉢	③ すき焼き風煮 115kcal 糖3.3g 脂8.2g 炭7.8g 塩1.0g	里芋のしぐれ煮 63kcal 糖2.2g 脂0.1g 炭14.0g 塩0.9g	五色煮物 126kcal 糖6.3g 脂5.5g 炭13.6g 塩1.7g	五目ひじき 56kcal 糖2.7g 脂2.0g 炭7.3g 塩0.7g	ツナじゃが煮 94kcal 糖3.1g 脂1.9g 炭16.3g 塩1.2g	海藻サラダ 5kcal 糖0.4g 脂0.1g 炭1.3g 塩0.6g	チキンナゲット 131kcal 糖6.2g 脂9.5g 炭18.0g 塩0.6g
	④ ポテトサラダ 43kcal 糖0.6g 脂2.0g 炭5.5g 塩0.4g	ミニオムレツ 37kcal 糖2.0g 脂1.7g 炭3.0g 塩0.4g	オレンジ 19kcal 糖0.4g 脂0.0g 炭4.7g 塩0.0g	厚焼卵 42kcal 糖2.2g 脂2.4g 炭3.1g 塩0.3g	ハム 58kcal 糖2.7g 脂0.0g 炭0.7g 塩0.4g	切干大根煮 35kcal 糖0.5g 脂1.1g 炭5.7g 塩0.5g	きんぴらごぼう 29kcal 糖0.4g 脂0.7g 炭5.5g 塩0.4g
⑤	フルーツヨーグルト 37kcal 糖1.2g 脂1.0g 炭5.9g 塩0.0g	パイ 26kcal 糖0.3g 脂0.1g 炭4.7g 塩0.0g	マカロニサラダ 55kcal 糖1.0g 脂3.3g 炭5.4g 塩0.4g	乳酸菌飲料 63kcal 糖2.7g 脂2.0g 炭8.8g 塩0.1g	ミニたい焼き 94kcal 糖2.2g 脂0.8g 炭19.5g 塩0.2g	ミニメンチカツ 143kcal 糖4.1g 脂9.3g 炭16.9g 塩0.5g	卵豆腐 71kcal 糖5.8g 脂4.5g 炭1.8g 塩0.8g
	⑥ 納豆 82kcal 糖6.9g 脂4.0g 炭0.0g 塩0.4g	納豆 82kcal 糖6.9g 脂4.0g 炭0.0g 塩0.4g	納豆 82kcal 糖6.9g 脂4.0g 炭0.0g 塩0.4g	納豆 82kcal 糖6.9g 脂4.0g 炭0.0g 塩0.4g	納豆 82kcal 糖6.9g 脂4.0g 炭0.0g 塩0.4g	納豆 82kcal 糖6.9g 脂4.0g 炭0.0g 塩0.4g	納豆 82kcal 糖6.9g 脂4.0g 炭0.0g 塩0.4g

《 昼食 11:45~13:00 》

昼定食	ごはん 山菜汁 白身魚の赤味噌ビザ風 焼肉のせ豆腐ステーキ 994kcal 糖43.5g 脂24.6g 炭147.2g 塩7.2g	ごはん 味噌汁 ホキの天ぷらピリ辛ポ ン酢 じゃが芋のそぼろ炒め 919kcal 糖35.8g 脂22.2g 炭141.3g 塩7.1g	今月の フェア ごはん 鶏汁 焼きカレーハンバーグ ほうれん草のサラダ 801kcal 糖29.6g 脂24.2g 炭114.0g 塩4.6g	ヘルシー ごはん すまし汁 Healthy:豚肉と小松 菜の塩だれ炒め 大根とじゃこのサラダ 833kcal 糖28.8g 脂33.1g 炭105.0g 塩9.3g	ごはん オニオンスープ 豚肉のバーベキュー ソース キャベツのお浸し 768kcal 糖24.3g 脂31.4g 炭96.6g 塩3.4g	ごはん 味噌汁 白身魚の柚子風味照焼 き 豚肉とピーマンのピーマン炒 め 831kcal 糖32.9g 脂21.7g 炭124.7g 塩4.9g	菓子パン おにぎり デザート 牛乳 735kcal 糖19.4g 脂21.3g 炭114.6g 塩0.8g
	丼セット	山菜汁 どてめし 五目ひじき 761kcal 糖30.0g 脂11.5g 炭133.2g 塩4.3g	味噌汁 天津飯 揚げ餃子 814kcal 糖20.7g 脂24.6g 炭123.4g 塩4.8g	鶏汁 炊き込み炒飯 肉団子の酢豚風 692kcal 糖23.0g 脂14.6g 炭117.1g 塩4.2g	すまし汁 かき揚げ丼 ごぼうとひじきの金平 899kcal 糖13.1g 脂33.9g 炭132.2g 塩4.5g	オニオンスープ カニクリームコロッケ カレー 野菜・ハムサラダ 933kcal 糖22.4g 脂33.0g 炭139.0g 塩7.3g	
麺セット	焼そば ハムポテトフライ 747kcal 糖20.8g 脂18.0g 炭121.2g 塩4.8g	塩ラーメン 豚肉とキャベツのキム チ炒め 550kcal 糖23.3g 脂13.9g 炭80.8g 塩7.7g	きつねうどん 竹輪天 445kcal 糖18.6g 脂9.6g 炭73.4g 塩6.5g	山菜そば ニラ玉炒め 1297kcal 糖91.7g 脂19.3g 炭224.5g 塩81.1g	ミートソーススパゲ ティ ミモザサラダ 643kcal 糖28.2g 脂21.1g 炭89.9g 塩4.7g	醤油ラーメン 豚串カツ 543kcal 糖21.8g 脂15.1g 炭78.9g 塩7.3g	

《 夕食 17:00~19:20 》

夕定食	ごはん 味噌汁 照焼きチキン カニ団子のチリソース 774kcal 糖34.3g 脂19.9g 炭114.4g 塩5.0g	ごはん 田舎汁 豚肉の葱あんかけ もやしチャンプルー 908kcal 糖40.9g 脂34.1g 炭107.8g 塩4.7g	ごはん かき玉汁 鰯のフリッター・茸あん 菊と鶏肉の治部煮 784kcal 糖37.5g 脂14.2g 炭125.6g 塩6.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉の松子ソース 焼 アジフライ 900kcal 糖42.5g 脂36.0g 炭99.8g 塩3.6g	ごはん かき玉汁 豚カツ 半平の甘辛煮 818kcal 糖29.5g 脂21.0g 炭123.6g 塩4.5g	ごはん 中華風コーンスープ 甘辛ポーク炒め ツナコーンサラダ 795kcal 糖29.0g 脂26.0g 炭107.5g 塩2.4g	ごはん 味噌汁 鶏肉の揚げない油淋鶏 法蓮草とウイオンのチリ ソース 693kcal 糖31.9g 脂16.9g 炭102.7g 塩6.3g
	丼or麺 セット	味噌汁 豚丼 法蓮草とひじきのご め和え 1076kcal 糖47.7g 脂40.9g 炭127.7g 塩3.6g	カレーうどん かぼちゃ挽肉フライ 702kcal 糖20.4g 脂25.5g 炭98.4g 塩6.4g	味噌汁 豚肉ピリ辛丼 五目野菜炒め 987kcal 糖37.1g 脂36.6g 炭122.3g 塩4.5g	ネバネバうどん 鶏肉のスタミナ焼き 795kcal 糖38.5g 脂15.2g 炭129.4g 塩6.2g	かき玉汁 麻婆飯 春巻 944kcal 糖32.7g 脂29.6g 炭135.5g 塩9.4g	中華風コーンスープ 鶏肉の照焼き丼 白滝の金平 874kcal 糖33.0g 脂24.5g 炭128.1g 塩5.0g
共通 デザート	自家製プリン 66kcal 糖1.7g 脂1.9g 炭10.4g 塩0.1g	オレンジゼリー 58kcal 糖0.2g 脂1.9g 炭10.2g 塩0.1g	パイゼリー 44kcal 糖0.1g 脂0.0g 炭11.2g 塩0.1g	ヨーグルト 67kcal 糖1.9g 脂1.7g 炭11.4g 塩0.1g	白桃缶 44kcal 糖0.3g 脂0.1g 炭11.3g 塩0.0g	グレープゼリー 53kcal 糖0.0g 脂0.0g 炭13.3g 塩0.0g	ジョア 63kcal 糖4.4g 脂0.1g 炭13.3g 塩0.1g

●ご飯の成分値は定食・丼セットのみ含まれております。(ご飯 200g:336kcalが目安となります)
●入荷の都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

Weekly Menu

岐阜工業高等専門学校 食堂

【月】5.20 【火】5.21 【水】5.22 【木】5.23 【金】5.24 【土】5.25 【日】5.26

《 朝食 7:00~8:30 》

和定食 おかずは下記4種よりお選びください	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
	383kcal 味噌3.0g 豚1.5g 豚81.2g 鶏1.2g	385kcal 味噌3.9g 豚1.5g 豚81.3g 鶏1.4g	395kcal 味噌8.8g 豚2.2g 豚81.9g 鶏1.5g	389kcal 味噌8.8g 豚2.2g 豚80.3g 鶏1.2g	385kcal 味噌8.3g 豚1.5g 豚81.3g 鶏1.4g	391kcal 味噌8.6g 豚2.2g 豚80.7g 鶏1.2g	383kcal 味噌3.0g 豚1.5g 豚81.2g 鶏1.2g
洋定食 おかずは下記4種よりお選びください	パン コーンコンソメスープ	パン ミネストローネ	パン オニオンスープ	パン えのきコロッケ	パン 野菜クリームスープ		
	207kcal 味噌6.8g 豚2.5g 豚39.9g 鶏2.5g	221kcal 味噌7.4g 豚3.6g 豚40.7g 鶏2.4g	201kcal 味噌6.6g 豚2.4g 豚38.9g 鶏2.5g	194kcal 味噌6.6g 豚2.3g 豚37.4g 鶏1.5g	354kcal 味噌9.2g 豚10.6g 豚56.1g 鶏6.2g		
プレート おかず	① ミートボール	蓮根はさみ揚げ	ベーコン	ウインナー	鶏肉のパプリカ焼き		
	52kcal 味噌3.0g 豚1.4g 豚6.6g 鶏0.5g	84kcal 味噌1.9g 豚5.8g 豚6.2g 鶏0.2g	80kcal 味噌2.6g 豚7.8g 豚0.1g 鶏0.4g	125kcal 味噌3.8g 豚10.8g 豚2.4g 鶏0.8g	104kcal 味噌7.0g 豚8.5g 豚0.5g 鶏0.2g		
おかず	② 蒸し野菜	ミニ野菜サラダ	蒸し野菜	ミニ野菜サラダ	蒸し野菜		
	8kcal 味噌1.1g 豚0.1g 豚1.3g 鶏0.0g	3kcal 味噌0.2g 豚0.0g 豚0.8g 鶏0.0g	8kcal 味噌1.1g 豚0.1g 豚1.3g 鶏0.0g	3kcal 味噌0.2g 豚0.0g 豚0.8g 鶏0.0g	8kcal 味噌1.1g 豚0.1g 豚1.3g 鶏0.0g		
おかず	③ 角半平と蓮根の煮物	大根フレーク煮	じゃがミンチ煮	鶏と里芋の味噌煮	金平ごぼう	五目煮豆	ひじき煮
	72kcal 味噌3.6g 豚2.0g 豚10.4g 鶏1.0g	29kcal 味噌2.0g 豚0.2g 豚5.5g 鶏0.7g	129kcal 味噌4.2g 豚3.8g 豚20.4g 鶏2.1g	72kcal 味噌3.4g 豚1.2g 豚11.9g 鶏0.7g	50kcal 味噌1.2g 豚1.1g 豚10.4g 鶏0.7g	45kcal 味噌2.9g 豚1.2g 豚1.8g 鶏0.5g	25kcal 味噌1.1g 豚0.5g 豚1.9g 鶏0.6g
おかず	④ 杏仁豆腐	目玉焼き	ポテトサラダ	コーンコロッケ	たこ焼き	マカロニサラダ	タラフライ
	29kcal 味噌0.1g 豚0.3g 豚6.4g 鶏0.0g	80kcal 味噌6.1g 豚6.1g 豚0.2g 鶏0.3g	43kcal 味噌0.6g 豚2.0g 豚5.5g 鶏0.4g	145kcal 味噌2.3g 豚7.6g 豚16.7g 鶏0.5g	51kcal 味噌2.2g 豚1.0g 豚8.5g 鶏0.6g	55kcal 味噌1.0g 豚3.3g 豚5.4g 鶏0.4g	82kcal 味噌3.8g 豚3.6g 豚11.9g 鶏0.2g
おかず	⑤ スパゲティサラダ	バナナ	ムース	乳酸菌飲料	ハム	チキンナゲット	水餃子
	59kcal 味噌1.0g 豚3.8g 豚5.0g 鶏0.4g	34kcal 味噌0.4g 豚0.1g 豚9.0g 鶏0.0g	31kcal 味噌0.5g 豚0.6g 豚5.9g 鶏0.1g	63kcal 味噌2.7g 豚2.0g 豚8.9g 鶏0.1g	58kcal 味噌2.7g 豚3.0g 豚0.7g 鶏0.4g	131kcal 味噌6.2g 豚9.5g 豚6.0g 鶏0.6g	76kcal 味噌2.9g 豚3.1g 豚9.1g 鶏2.2g
おかず	⑥ 納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	82kcal 味噌6.9g 豚4.0g 豚0.0g 鶏0.4g	82kcal 味噌6.9g 豚4.0g 豚0.0g 鶏0.4g	82kcal 味噌6.9g 豚4.0g 豚0.0g 鶏0.4g	82kcal 味噌6.9g 豚4.0g 豚0.0g 鶏0.4g	82kcal 味噌6.9g 豚4.0g 豚0.0g 鶏0.4g	82kcal 味噌6.9g 豚4.0g 豚0.0g 鶏0.4g	82kcal 味噌6.9g 豚4.0g 豚0.0g 鶏0.4g

《 昼食 11:45~13:00 》

昼定食	ごはん すまし汁 鶏肉のおろし照焼き ひじきと大豆煮	ごはん 青梗菜のスープ 満足コロッケとタルタルソース えのき茸とイカの酢の物	ごはん わかめスープ 豚汁 高野豆腐の玉子とじ	ごはん 味噌汁 鶏肉のミモザ焼き 切干大根の煮付	ごはん きのご中華スープ 白身魚の照焼き 牛肉コロッケ	ごはん 味噌汁 豚コース焼肉 イカと里芋の煮物	菓子パン おにぎり デザート 牛乳
	794kcal 味噌33.9g 豚24.0g 豚112.2g 鶏4.5g	920kcal 味噌19.8g 豚40.7g 豚115.9g 鶏4.8g	746kcal 味噌27.3g 豚22.9g 豚102.5g 鶏2.0g	1002kcal 味噌39.5g 豚45.5g 豚106.8g 鶏3.5g	754kcal 味噌33.5g 豚13.2g 豚123.8g 鶏6.3g	881kcal 味噌34.6g 豚25.6g 豚128.4g 鶏8.0g	735kcal 味噌19.4g 豚21.3g 豚114.6g 鶏0.8g
丼セット	すまし汁 豚肉のうなたれ丼 南瓜のピリ辛胡麻和え	青梗菜のスープ 北海丼 もやしの特製カツカレー炒め	わかめスープ すき焼き丼 小松菜と油揚げの和え物	味噌汁 中華飯 揚げ餃子	きのご中華スープ うずら玉子フライカレー 6色ミックスサラダ		
	941kcal 味噌33.7g 豚30.7g 豚127.2g 鶏5.3g	707kcal 味噌27.0g 豚18.7g 豚108.3g 鶏4.7g	837kcal 味噌28.0g 豚25.6g 豚124.5g 鶏4.9g	872kcal 味噌29.5g 豚28.7g 豚120.0g 鶏7.0g	967kcal 味噌21.5g 豚37.3g 豚137.9g 鶏7.8g		
麺セット	カレーうどん タラフライ	焼そば コーンサラダ	きつねとろろそば 大焼売	汁なし担々麺 アジフライ	鶏塩焼きそば 豚串カツ	山菜おろしうどん メンチカツ	
	669kcal 味噌24.2g 豚23.4g 豚90.3g 鶏6.3g	617kcal 味噌20.8g 豚8.6g 豚111.9g 鶏4.2g	540kcal 味噌21.7g 豚9.6g 豚93.2g 鶏8.8g	671kcal 味噌31.1g 豚23.9g 豚81.2g 鶏3.7g	838kcal 味噌29.0g 豚34.1g 豚100.0g 鶏2.0g	500kcal 味噌18.7g 豚14.3g 豚75.3g 鶏7.9g	

《 夕食 17:00~19:20 》

夕定食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 竹輪とこんにやくの金平	ごはん 味噌汁 鶏肉のスタミナ焼き 法蓮草とベーコンの玉子炒め	ごはん 味噌汁 大きな鯖の塩焼き キャベツとかまぼこの香味梅和え	ごはん 豚汁 チキンカツ 切り昆布と半平の煮物	ごはん 味噌汁 ポークステーキシャリ アビソース ピリ辛こんにやく	ごはん かき玉汁 チキンジンジャーソース テキ じゃが芋といんげんの煮物	ごはん 味噌汁 エビカツ かぼちゃとベーコンの甘煮
	874kcal 味噌33.0g 豚27.7g 豚118.2g 鶏5.2g	952kcal 味噌37.8g 豚46.9g 豚94.4g 鶏4.1g	906kcal 味噌38.2g 豚46.0g 豚88.8g 鶏3.6g	895kcal 味噌31.9g 豚32.5g 豚116.8g 鶏4.6g	788kcal 味噌27.4g 豚27.3g 豚106.8g 鶏4.6g	891kcal 味噌38.9g 豚28.4g 豚119.9g 鶏4.5g	774kcal 味噌19.0g 豚23.9g 豚120.3g 鶏6.3g
丼or麺セット	味噌汁 タラカツ中華あんかけ丼 牛すじ大根	芝麻湯麺 肉団子の酢豚風	味噌汁 鶏天丼 大根サラダ	肉うどん 鶏南蛮	味噌汁 キムチビビンバ 海老二郎焼きまん	かき玉汁 ハツシユドポーク ハムサラダ	塩ラーメン ハムポテトフライ
	885kcal 味噌32.4g 豚23.4g 豚138.5g 鶏7.2g	593kcal 味噌26.1g 豚20.0g 豚80.4g 鶏7.7g	2202kcal 味噌33.7g 豚181.5g 豚102.3g 鶏3.6g	831kcal 味噌42.7g 豚32.3g 豚93.9g 鶏9.6g	848kcal 味噌29.2g 豚21.6g 豚130.9g 鶏5.6g	831kcal 味噌24.9g 豚26.0g 豚126.8g 鶏5.3g	546kcal 味噌17.7g 豚15.2g 豚81.8g 鶏6.3g
共通デザート	ピーチゼリー	フルーツ白玉	コーヒゼリー	ヨーグルト	洋梨缶	プリン	ジオア
	58kcal 味噌0.2g 豚1.8g 豚10.3g 鶏0.1g	74kcal 味噌1.4g 豚0.1g 豚16.6g 鶏0.0g	58kcal 味噌0.3g 豚1.9g 豚10.1g 鶏0.1g	67kcal 味噌1.9g 豚1.7g 豚11.4g 鶏0.1g	51kcal 味噌0.1g 豚0.1g 豚12.4g 鶏0.0g	84kcal 味噌1.1g 豚2.5g 豚14.4g 鶏0.1g	63kcal 味噌4.4g 豚0.1g 豚13.3g 鶏0.1g

●ご飯の成分値は定食・丼セットのみ含まれております。(ご飯 200g:336kcalが目安となります)
●入荷の都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承ください。



日本ゼッパルフード株式会社