WEEKLY MENU

豊田工業高等専門学校様　学寮

		【月】2.1	【火】2.2	【水】2.3	【木】2.4	【金】2.5	【土】2.6	【日】2.7
朝食	朝定食	生卵 白菜と豚肉の塩昆布炒め	とろろ 厚揚げ大根煮	納豆 キャベツのフレーク炒め	鯖の漬け焼き	半熟卵 五目煮豆	ウインナースクランブルエッグ	納豆 じゃが芋の白つゆ煮
		298kcal　塩0.8g 蛋17.0g　脂18.7g　炭14.4g	392kcal　塩2.5g 蛋18.7g　脂14.9g　炭43.4g	263kcal　塩1.2g 蛋17.6g　脂12.3g　炭21.0g	313kcal　塩0.8g 蛋17.3g　脂12.1g　炭30.9g	346kcal　塩1.6g 蛋21.6g　炭14.6g	325kcal　塩1.4g 蛋17.3g　脂20.2g　炭15.6g	373kcal　塩1.7g 蛋21.1g　脂14.9g　炭33.6g
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		● ● ●	● ●	● ●	●	● ● ●	● ● ●	▲ ● ● ▲ ▲
昼食	昼定食	タッカルビ 茄子のニンニク醤油	ウインナー入り ミートスパゲティ 牛肉とじゃが芋の炒め煮	ぼっかけ風とろ玉丼 イカフライ	鶏のソテー塩だれかけ 肉巻き揚げ	マグロステーキカツ 野菜味噌ソース 洋風きんぴら	豚丼 エビ串団子	カレーうどん ごぼうサラダ
		637kcal　塩5.0g 蛋26.3g　脂33.5g　炭32.8g	656kcal　塩4.4g 蛋23.9g　脂14.1g　炭104.7g	961kcal　塩5.4g 蛋43.1g　脂19.7g　炭148.5g	576kcal　塩2.9g 蛋28.0g　脂39.1g　炭25.4g	477kcal　塩4.0g 蛋20.2g　脂20.5g　炭51.8g	1071kcal　塩4.8g 蛋27.0g　脂48.4g　炭122.4g	496kcal　塩4.4g 蛋11.4g　脂21.3g　炭69.9g
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		●	● ● ●	● ●	● ● ● ●	● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ●
夕食	夕定食	豚肉の味噌だれ 南瓜とベーコンの甘煮	ハヤシライス じゃこと大根のサラタ	チキン南蛮タルタル 半平と青梗菜の中華風炒り煮	★スペシャルメニュー★ 厚切りとんてき 十品目のサラダ　ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ フルーツゼリー	豚肉の唐揚げ 玉葱ソース ひじきとメンマの中華風炒め	アジフライ アスパラベーコン炒め	蒸し鶏の和風おろしソース 竹輪の磯辺揚げ
		520kcal　塩4.3g 蛋23.4g　脂23.4g　炭40.6g	1006kcal　塩5.0g 蛋20.7g　脂46.2g　炭119.7g	691kcal　塩4.1g 蛋23.4g　脂50.1g　炭34.3g	635kcal　塩5.3g 蛋26.2g　脂36.0g　炭49.2g	474kcal　塩3.2g 蛋20.8g　脂34.2g　炭19.5g	592kcal　塩3.6g 蛋32.6g　脂38.8g　炭27.0g	435kcal　塩3.9g 蛋28.1g　脂20.8g　炭33.7g
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		● ● ●	● ▲ ▲	● ● ● ●	● ●	● ●	● ● ● ●	● ● ●

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。（ご飯一膳：420kcal　味噌汁：39kcal　塩分1.5g）
※仕入れ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。

アレルギー表示について
●…原材料の一部に含まれる場合　※落＝落花生
▲…微量混入の可能性がある場合

日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

豊田工業高等専門学校様　学寮

		【月】2.8	【火】2.9	【水】2.10	【木】2.11	【金】2.12	【土】2.13	【日】2.14
朝食	朝定食	とろろ 野菜高野煮	赤魚の煮付け	納豆 牛肉とごぼうの炒め物	半熟卵 半平の甘辛煮	鮭の塩麹焼き	生卵 白滝と半平の炒め物	とろろ 豆腐の梅しそ和え
		299kcal 塩2.1g	244kcal 塩2.1g	365kcal 塩1.3g	311kcal 塩2.5g	356kcal 塩2.1g	290kcal 塩1.6g	299kcal 塩2.1g
		蛋16.7g 脂10.5g 炭34.7g	蛋21.3g 脂10.4g 炭14.7g	蛋16.1g 脂22.2g 炭25.2g	蛋14.6g 脂7.1g 炭45.2g	蛋24.5g 脂20.5g 炭15.0g	蛋15.8g 脂17.5g 炭17.3g	蛋16.7g 脂10.5g 炭34.7g
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		● ●	● ●	● ● ●	● ●	● ●	● ● ●	● ●
昼食	昼定食	揚げ鶏の葱ソース 茄子の煮浸し	天理ラーメン 揚げ餃子 フェア	白身魚の天ぷら 明太子マヨソース 茹でキャベツの挽肉かけ	かき揚げうどん 小松菜のお浸し	鶏のムニエル 野菜あんかけ ハートのコロッケ	カツ丼 かにポテトサラダ	和風とんこつラーメン 豚串カツ
		520kcal 塩3.7g	761kcal 塩7.6g	507kcal 塩1.5g	506kcal 塩7.0g	463kcal 塩1.7g	1121kcal 塩5.3g	624kcal 塩6.5g
		蛋17.5g 脂38.4g 炭21.7g	蛋26.5g 脂31.9g 炭90.6g	蛋8.5g 脂30.8g 炭28.8g	蛋11.6g 脂15.3g 炭78.0g	蛋24.4g 脂26.9g 炭26.0g	蛋40.2g 脂38.5g 炭146.4g	蛋20.1g 脂26.6g 炭70.8g
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		● ●	● ● ●	● ● ●	● ● ●	●	● ● ● ●	● ●
夕食	夕定食	豚肉の梅味噌焼き イカ香味フライ	チキンカレー グリーンサラダ	メンチカツ ウインナーの玉子炒め	ポークソテー 焼肉ソース れんこんのそぼろ煮	回鍋肉 春巻き	たらの和風おろしあん ブロッコリーとツナの炒め和え	鶏モモ肉のｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞﾄﾏﾄ煮 じゃが芋のインド風炒め
		478kcal 塩2.4g	762kcal 塩3.1g	617kcal 塩2.3g	547kcal 塩3.0g	560kcal 塩2.5g	361kcal 塩3.8g	584kcal 塩3.2g
		蛋21.6g 脂21.6g 炭22.3g	蛋19.9g 脂21.1g 炭119.2g	蛋17.9g 脂46.8g 炭30.1g	蛋18.0g 脂30.2g 炭35.4g	蛋14.6g 脂37.3g 炭37.2g	蛋26.3g 脂17.2g 炭22.1g	蛋30.6g 脂31.5g 炭42.4g
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		● ● ●	● ●	● ● ●	● ●	● ● ●	▲ ▲ ● ▲ ▲	● ●

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。（ご飯一膳：420kcal　味噌汁：39kcal　塩分1.5g）
※仕入れ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。

アレルギー表示について
●…原材料の一部に含まれる場合　※落＝落花生
▲…微量混入の可能性がある場合

日本ゼネラルフード株式会社

WEEKLY MENU

豊田工業高等専門学校様　学寮

		【月】2.15	【火】2.16	【水】2.17	【木】2.18	【金】2.19	【土】2.20	【日】2.21
朝食	朝定食	半熟卵 切干大根の煮物	さごしの酒粕焼き	納豆 竹輪の金平	とろろ 高野豆腐の煮物	鯖の塩焼き		
		342kcal 塩2.0g 蛋16.7g 脂18.9g 炭16.2g	327kcal 塩2.7g 蛋21.0g 脂16.1g 炭22.0g	309kcal 塩2.1g 蛋15.2g 脂13.6g 炭30.7g	259kcal 塩1.9g 蛋11.5g 脂2.9g 炭47.1g	410kcal 塩1.8g 蛋20.7g 脂29.2g 炭13.5g		
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		● ● ●	● ● ●	● ● ●	●	▲ ● ▲ ▲ ▲		
昼食	昼定食	ハンバーグ デミソース きのことﾌﾞﾛｯｺﾘｰの 生姜醤油和え	鶏のガーリックペッパー焼き 昆布と大豆の田舎煮	エビカツ トマトソース 角麩の炒め物	たらのピリ辛揚げ 白菜とベーコンのみぞれ煮	*食育の日* みそピー唐揚げ ほうれん草とコーンのマヨ和え		
		444kcal 塩3.8g 蛋19.6g 脂20.5g 炭47.1g	412kcal 塩2.7g 蛋29.7g 脂25.1g 炭14.8g	516kcal 塩2.5g 蛋39.7g 脂76.0g 炭15.8g	581kcal 塩5.5g 蛋28.7g 脂26.0g 炭56.7g	505kcal 塩2.3g 蛋23.2g 脂35.2g 炭20.8g		
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		● ● ●	●	● ● ●	● ●	● ●		
夕食	夕定食	淡路島オニオン＆ ソルト味唐揚げ 豚肉と根菜のごま炒め フェア	牛すじカレー レタスコーンサラダ	豚肉のパン粉ソース チキンナゲット	★スペシャルメニュー★ 牛ステーキ グリーンサラダ ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ティラミス			
		534kcal 塩3.9g 蛋26.3g 脂26.3g 炭46.6g	1001kcal 塩5.6g 蛋27.9g 脂37.7g 炭133.6g	418kcal 塩2.5g 蛋22.6g 脂28.1g 炭15.7g	833kcal 塩3.0g 蛋30.3g 脂51.7g 炭59.7g			
		卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま	卵 乳 小麦 エビ カニ 落 そば キウイ ごま
		● ●	● ●	● ● ●	● ● ●			

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。
※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal　味噌汁:39kcal　塩分1.5g)
※仕入れ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。

アレルギー表示について
●…原材料の一部に含まれる場合　※落＝落花生
▲…微量混入の可能性がある場合

日本ゼネラルフード株式会社