WEEKLY MENU

豊田工業高等専門学校様　学寮

		【月】11.1	【火】11.2	【水】11.3	【木】11.4	【金】11.5	【土】11.6	【日】11.7
朝食	朝定食	とろろ 京風がんも	鯖の漬け焼	納豆 白滝と半片の炒め煮	生卵 野菜信田煮	温奴 ちくわの金平	半熟卵 ロールキャベツ	赤魚の煮付
		299kcal 塩1.3g	353kcal 塩1.0g	282kcal 塩1.7g	279kcal 塩1.7g	341kcal 塩3.0g	386kcal 塩2.7g	244kcal 塩2.1g
		蛋14.6g 脂12.7g 炭29.7g	蛋22.5g 脂19.7g 炭18.5g	蛋16.2g 脂14.1g 炭24.5g	蛋14.1g 脂11.0g 炭29.4g	蛋18.5g 脂15.4g 炭30.7g	蛋24.3g 脂22.1g 炭21.2g	蛋21.3g 脂10.4g 炭14.7g
昼食	昼定食	チキン南蛮タルタルソース 大根なめ茸煮	鶏つくねの温玉丼 キャベツとしめじのゴマ酢和え	豚骨ラーメン すき焼き風フライ	ポークチャップ 小松菜とエビの炒め煮	肉きしめん ほうれん草のごま和え	豚キムチのマヨネーズ丼 揚げ焼売	チャーシュー麺 白菜のおかか和え
		645kcal 塩6.0g	677kcal 塩3.5g	518kcal 塩6.3g	448kcal 塩3.4g	500kcal 塩7.4g	1051kcal 塩3.1g	664kcal 塩9.3g
		蛋17.6g 脂42.3g 炭51.2g	蛋21.5g 脂12.5g 炭114.9g	蛋23.2g 脂20.6g 炭77.8g	蛋22.4g 脂29.4g 炭20.7g	蛋17.4g 脂15.4g 炭71.6g	蛋20.1g 脂50.4g 炭122.0g	蛋20.7g 脂24.0g 炭79.8g
夕食	夕定食	豚肉のバーベキューソース ビーフン炒め	とんてき にんにくの芽とベーコン炒め	ハンバーグデミソース じゃが芋のミンチ炒め	鶏肉のスタミナ焼 さつま芋の煮物	マグロカツ いんげんとベーコンの炒め物	鶏の照り焼 ウインナーカレー風炒め	回鍋肉 春雨サラダ
		572kcal 塩2.1g	611kcal 塩4.4g	519kcal 塩4.0g	448kcal 塩3.7g	432kcal 塩2.4g	391kcal 塩3.1g	597kcal 塩3.2g
		蛋21.2g 脂40.8g 炭26.7g	蛋25.6g 脂45.7g 炭22.3g	蛋22.0g 脂24.7g 炭52.6g	蛋20.4g 脂15.7g 炭54.3g	蛋19.6g 脂23.6g 炭34.9g	蛋18.9g 脂22.5g 炭25.3g	蛋13.6g 脂38.6g 炭45.3g

	卵	乳	小麦	エビ	カニ	落	そば	キウイ	ごま
朝 月		●	●						●
朝 火		●	●						
朝 水		●	●						
朝 木	●		●						
朝 金		●	●						●
朝 土	●	●	●						
朝 日		●	●						
昼 月	●	●	●						
昼 火	●	●	●						●
昼 水	●		●						●
昼 木			●	●					
昼 金	●		●						●
昼 土	●	●	●	●					●
昼 日	●		●						
夕 月		●	●						
夕 火		●	●						
夕 水	●	●	●						
夕 木			●						
夕 金	●	●	●						
夕 土	●	●	●						
夕 日	●	●	●						●

※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】11.8	【火】11.9	【水】11.10	【木】11.11	【金】11.12	【土】11.13	【日】11.14
朝食	和定食	納豆 野菜炒め	さごし幽庵焼	半熟卵 ひじき煮	鯖の塩焼	とろろ 厚揚げ大根煮	いわしの梅煮	納豆 肉詰いなり
		261kcal 塩1.3g 蛋14.0g 脂14.2g 炭20.2g	289kcal 塩1.0g 蛋19.5g 脂13.5g 炭20.3g	291kcal 塩1.1g 蛋16.9g 脂17.0g 炭17.0g	370kcal 塩1.6g 蛋15.5g 脂21.6g 炭25.9g	326kcal 塩1.6g 蛋17.5g 脂14.2g 炭31.3g	309kcal 塩2.2g 蛋28.9g 脂12.5g 炭19.0g	409kcal 塩3.3g 蛋19.9g 脂20.6g 炭33.3g
		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	ミートスパゲティ うずら串フライ	ポークソテー　葱ソース ブロッコリーとツナの炒め和え	麻婆飯 點心春巻	エビカツ　タルタルソース 切干大根煮	鶏のガーリックペッパー焼 キャベツチャンプルー	カレーうどん 菜の花の辛子和え	カツとじ丼 もやしとベーコンの炒め
		616kcal 塩3.0g 蛋22.2g 脂17.5g 炭87.7g	583kcal 塩3.3g 蛋26.7g 脂43.4g 炭19.2g	820kcal 塩3.8g 蛋26.3g 脂25.3g 炭115.6g	480kcal 塩3.5g 蛋18.8g 脂27.1g 炭40.8g	465kcal 塩2.3g 蛋29.2g 脂33.3g 炭10.0g	433kcal 塩4.7g 蛋13.6g 脂13.4g 炭70.8g	1227kcal 塩5.3g 蛋47.1g 脂48.7g 炭142.6g
		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 ● ● ●
夕食	夕定食	鶏のしそ天ぷら かぼちゃの煮物	フェア ブラックカレー 十品目のサラダ	豚肉のマスタードソース 茄子の煮浸し	★スペシャル★ ミックスグリル　わらび餅 グリーンサラダ　豚汁	牛肉のチャプチェ イカドーナツフライ	鶏の西京焼 芋いもサラダ	牛肉の塩だれ炒め 海老海鮮餃子
		408kcal 塩3.1g 蛋11.3g 脂24.0g 炭36.9g	812kcal 塩5.6g 蛋25.7g 脂22.4g 炭120.8g	463kcal 塩2.8g 蛋13.7g 脂38.0g 炭13.4g	969kcal 塩5.5g 蛋34.4g 脂32.4g 炭135.2g	590kcal 塩2.5g 蛋20.9g 脂41.8g 炭29.2g	453kcal 塩3.6g 蛋20.7g 脂23.4g 炭37.7g	540kcal 塩2.8g 蛋18.4g 脂38.6g 炭26.5g
		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 ● ● ● ●

※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】11.15	【火】11.16	【水】11.17	【木】11.18	【金】11.19	【土】11.20	【日】11.21
朝食	和定食	生卵 半片の甘辛煮	アジの幽庵焼き	温奴 ピリ辛こんにゃく	とろろ 切昆布と半片の煮物	納豆 れんこん金平	半熟卵 もちもち巾着	鯖の味噌煮
		342kcal 塩2.7g	254kcal 塩1.3g	290kcal 塩2.0g	307kcal 塩2.8g	301kcal 塩1.3g	446kcal 塩2.5g	347kcal 塩1.1g
		蛋19.0g 脂14.1g 炭32.8g	蛋22.4g 脂11.7g 炭16.3g	蛋15.6g 脂17.5g 炭18.2g	蛋11.6g 脂1.3g 炭61.7g	蛋12.9g 脂15.2g 炭28.1g	蛋23.2g 脂28.9g 炭21.0g	蛋23.2g 脂20.2g 炭15.6g
		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	鶏のレモンペッパー焼 れんこん・人参・揚炒め煮	ロースカツ 五目大豆	鶏のバジル焼 里芋の煮っころがし	*食育の日* エスニックな親子丼 ごぼうサラダ フェア	白身魚の天ぷら　明太マヨソース 白菜塩昆布の炒め物	鶏ときのこのチーズトマト丼 ひじきのマヨネーズ和え	かき揚げきしめん いんげんのごま和え
		491kcal 塩3.3g	426kcal 塩1.9g	403kcal 塩3.5g	997kcal 塩4.8g	470kcal 塩1.9g	805kcal 塩4.1g	501kcal 塩6.7g
		蛋18.6g 脂29.3g 炭34.2g	蛋19.7g 脂22.7g 炭24.3g	蛋23.9g 脂21.7g 炭25.9g	蛋37.2g 脂37.6g 炭117.7g	蛋26.5g 脂34.4g 炭44.0g	蛋24.9g 脂23.7g 炭123.1g	蛋15.8g 脂9.4g 炭88.8g
		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	豚肉の味噌だれ ジャーマンポテト	ハヤシライス レタスコーンサラダ	ポークソテー　チリソース 筍の土佐煮	青椒肉絲 大焼売	鶏の七味焼 アスパラベーコン炒め	甘辛ポーク炒め 大学芋	鶏のタルタル焼 焼餃子
		479kcal 塩3.0g	882kcal 塩3.8g	464kcal 塩2.0g	451kcal 塩3.4g	445kcal 塩3.6g	429kcal 塩1.6g	718kcal 塩5.4g
		蛋21.7g 脂30.4g 炭27.3g	蛋16.7g 脂33.9g 炭121.1g	蛋20.5g 脂26.7g 炭26.2g	蛋18.9g 脂21.2g 炭23.7g	蛋21.6g 脂27.2g 炭26.4g	蛋15.9g 脂22.7g 炭37.6g	蛋31.6g 脂45.0g 炭40.1g
		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】11.22	【火】11.23	【水】11.24	【木】11.25	【金】11.26	【土】11.27	【日】11.28
朝食	和定食	半熟卵 姫高野の煮物	さごしの西京焼き	納豆 こんにゃくおかか煮	鯖の塩焼	とろろ おふくろ巾着	メバルの煮付	スクランブルエッグ
		104kcal 塩1.7g 蛋7.7g 脂4.3g 炭8.6g	200kcal 塩1.4g 蛋17.4g 脂8.9g 炭9.6g	93kcal 塩1.8g 蛋6.9g 脂3.1g 炭11.0g	410kcal 塩1.8g 蛋20.7g 脂29.2g 炭13.5g	422kcal 塩3.8g 蛋20.7g 脂17.7g 炭41.5g	280kcal 塩2.1g 蛋19.5g 脂10.0g 炭25.7g	274kcal 塩1.2g 蛋15.2g 脂16.6g 炭15.1g
		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	鶏の唐揚げ じゃが芋の三色炒め	牛肉のポン酢マヨネーズ丼 蓮根のそぼろ煮	トムヤンフォー イカ香味フライ フェア	ポークソテージンジャーソース 大根とツナのさっと煮	アジフライ サルサソース 野菜炒め	ちからうどん ちくわの磯辺揚	プルコギ丼 ブロッコリーと人参の黒胡麻和え
		499kcal 塩2.6g 蛋26.5g 脂30.6g 炭25.8g	1017kcal 塩3.5g 蛋26.0g 脂37.9g 炭122.6g	590kcal 塩6.2g 蛋24.7g 脂21.6g 炭72.7g	573kcal 塩5.4g 蛋24.6g 脂33.4g 炭41.5g	540kcal 塩4.0g 蛋35.7g 脂17.7g 炭25.3g	523kcal 塩4.5g 蛋13.2g 脂5.2g 炭107.7g	764kcal 塩2.8g 蛋21.6g 脂33.1g 炭90.1g
		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	焼肉風ポークソテー もやしと小松菜のナムル	ダッカルビ 金平ごぼう	鶏の塩麹 ニラ玉炒め	★スペシャル★　チー ズインハンバーグ　玄 米フレークのサラダ　プ チケーキ　パンプキンスープ	鶏ときのこのキムチ炒め えび焼売	豚の梅味噌焼 角麩の炒め物	ミックスフライ 肉じゃが
		429kcal 塩2.9g 蛋18.8g 脂27.8g 炭22.6g	521kcal 塩4.6g 蛋25.8g 脂25.0g 炭22.3g	337kcal 塩3.1g 蛋42.6g 脂18.1g 炭12.0g	708kcal 塩2.4g 蛋26.8g 脂40.1g 炭59.2g	470kcal 塩4.1g 蛋24.7g 脂27.2g 炭31.6g	449kcal 塩2.1g 蛋24.2g 脂30.5g 炭16.7g	581kcal 塩3.5g 蛋21.7g 脂41.8g 炭55.4g
		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】11.29	【火】11.30	【水】12.1	【木】12.2	【金】12.3	【土】12.4	【日】12.5
朝食	和定食	納豆 キャベツのフレーク炒め	たらの塩麹焼					
		263kcal 塩1.2g 蛋17.6g 脂12.3g 炭21.0g	224kcal 塩1.5g 蛋25.3g 脂8.1g 炭10.8g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g
		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	ポークソテー　オニオンソース 小松菜のゆずドレ和え	豚肉のスタミナ炒め 栗かぼちゃサラダ					
		490kcal 塩3.6g 蛋21.5g 脂35.7g 炭17.9g	521kcal 塩2.1g 蛋20.0g 脂38.7g 炭22.2g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g
		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	揚げ鶏のコチュジャンソース ひじき煮	牛すじカレー 海藻サラダ					
		483kcal 塩2.5g 蛋23.5g 脂31.1g 炭24.6g	979kcal 塩6.4g 蛋27.4g 脂37.4g 炭129.1g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g	kcal 塩0.0g 蛋0.0g 脂0.0g 炭0.0g
		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