



## Weekly Menu

Welcome to cafeteria. We wish you'll be healthy. Please enjoy your meal!



	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)
<b>ヘルシー ¥360</b>	鶏肉団子と野菜のトマト煮込み エネルギー 257kcal たんぱく質 7.8g 脂 質 12.7g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 1.5g	黒い麻婆豆腐 エネルギー 332kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 17.5g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 5.2g	ワインナーと野菜のポトフ カレー 風味 エネルギー 222kcal たんぱく質 9.4g 脂 質 10.1g 炭水化物 25.7g 食塩相当量 3.7g	自身魚の唐揚げ ぽん酢仕立て エネルギー 156kcal たんぱく質 12.2g 脂 質 8.3g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 1.6g	高野豆腐の生姜家常豆腐 エネルギー 224kcal たんぱく質 11.6g 脂 質 9.8g 炭水化物 25.8g 食塩相当量 1.1g
<b>アラカルト ¥360</b>	鯖の味噌煮 エネルギー 360kcal たんぱく質 16.0g 脂 質 22.9g 炭水化物 18.4g 食塩相当量 2.0g	ハム卵ロールと野菜コロッケ エネルギー 252kcal たんぱく質 5.2g 脂 質 17.0g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 1.0g	エビクリームコロッケ エネルギー 330kcal たんぱく質 4.5g 脂 質 22.8g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 1.1g	豚肉の南蛮焼き エネルギー 222kcal たんぱく質 13.4g 脂 質 11.6g 炭水化物 15.3g 食塩相当量 2.7g	鶏肉の一味唐辛子焼き エネルギー 234kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 15.6g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.7g
<b>どんぶり ¥460 ミニ¥290</b>	昔ながらの麻婆豆腐丼 エネルギー 598kcal たんぱく質 22.1g 脂 質 14.9g 炭水化物 96.5g 食塩相当量 3.8g			おそば屋さんのかつカレー丼 エネルギー 686kcal たんぱく質 15.6g 脂 質 17.4g 炭水化物 115.1g 食塩相当量 3.4g	ご当地 【岐阜】あんかけかつ丼 エネルギー 574kcal たんぱく質 15.2g 脂 質 10.7g 炭水化物 106.3g 食塩相当量 2.9g ¥550
<b>お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600</b>	とんかつ エネルギー 581kcal たんぱく質 14.7g 脂 質 16.7g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 4.3g	煮込みハンバーグ エネルギー 724kcal たんぱく質 23.2g 脂 質 28.9g 炭水化物 95.0g 食塩相当量 5.3g	メンチカツ エネルギー 732kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 32.3g 炭水化物 91.5g 食塩相当量 4.1g	鶏もも肉のみぞれ煮 エネルギー 739kcal たんぱく質 32.9g 脂 質 26.0g 炭水化物 92.6g 食塩相当量 6.6g	白身魚フライ エネルギー 647kcal たんぱく質 23.5g 脂 質 18.0g 炭水化物 97.5g 食塩相当量 5.3g
<b>パスタ ¥470</b>	トマトスープパスタ エネルギー 553kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 14.1g 炭水化物 92.1g 食塩相当量 6.0g	ツナと水菜の和風パスタ エネルギー 611kcal たんぱく質 23.7g 脂 質 20.3g 炭水化物 85.5g 食塩相当量 3.8g	皿うどん エネルギー 463kcal たんぱく質 11.4g 脂 質 22.3g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 3.0g ¥550	ベーコンとほうれん草のクリームパスタ エネルギー 618kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 24.7g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 2.4g	グリル野菜のスパゲティアラビアータ エネルギー 519kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 10.5g 炭水化物 93.2g 食塩相当量 3.3g
常設カレー			カレー ¥410 / ミニカレー ¥260		
<b>和麺 ¥450</b>	鶏塩そば エネルギー 365kcal たんぱく質 21.8g 脂 質 2.5g 炭水化物 61.6g 食塩相当量 7.4g	竹輪天うどん エネルギー 550kcal たんぱく質 13.7g 脂 質 10.4g 炭水化物 89.4g 食塩相当量 5.3g	かきたまそば エネルギー 400kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 6.6g 炭水化物 63.5g 食塩相当量 4.4g	大判きつねそば エネルギー 428kcal たんぱく質 17.0g 脂 質 8.1g 炭水化物 69.3g 食塩相当量 5.6g	山菜うどん エネルギー 373kcal たんぱく質 10.6g 脂 質 1.8g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 5.9g
常設和麺		ミニうどん・そば ¥320 / うどん・そば ¥390 (SP和麺提供日は¥450)			
<b>中華麺 ¥460 ミニ¥380</b>	富貴長寿麺(春節風汁なし担々麺) ¥550 エネルギー 639kcal たんぱく質 16.2g 脂 質 27.6g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 3.0g	塩ラーメン エネルギー 497kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 13.2g 炭水化物 72.5g 食塩相当量 7.2g	とんこつ醤油らーめん エネルギー 546kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 14.8g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 8.0g	ねぎチャーシュー味噌ラーメン エネルギー 616kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 18.6g 炭水化物 84.6g 食塩相当量 9.4g	味玉醤油ラーメン エネルギー 487kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 8.7g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 7.6g
	ご飯・五穀ご飯 小140円・大160円	味噌汁70円 稲荷寿司(2ヶ)120円	冷奴・青菜のお浸し 60円	サラダ 140円	

\*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