



**Weekly Menu**  
Reference for cafeteria. We serve you with the best meal. Please enjoy your meal!

	2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	
<b>ヘルシー ¥360</b>	<b>鶏肉と野菜の柚子クリーム煮</b> エネルギー 294kcal たんぱく質 17.4g 脂 質 15.0g 炭水化物 11.8g 食塩相当量 1.4g	<b>ソイミートの麻婆豆腐</b> エネルギー 293kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 15.0g 炭水化物 21.0g 食塩相当量 1.8g			<b>五目団子と根菜の煮物</b> エネルギー 159kcal たんぱく質 7.0g 脂 質 3.6g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 2.3g	<b>高野豆腐の生姜家常豆腐</b> エネルギー 240kcal たんぱく質 12.4g 脂 質 9.8g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 1.4g
<b>アラカルト ¥360</b>	<b>揚げ餃子の豆板醤ソース</b> エネルギー 292kcal たんぱく質 7.4g 脂 質 18.6g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 2.3g	<b>豚肉ともやしのねぎソース</b> エネルギー 238kcal たんぱく質 14.3g 脂 質 11.6g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 2.6g			<b>豚肉の生姜焼き</b> エネルギー 209kcal たんぱく質 11.3g 脂 質 10.6g 炭水化物 16.2g 食塩相当量 2.3g	<b>鶏天 しそ風味</b> エネルギー 341kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 26.3g 炭水化物 7.3g 食塩相当量 1.2g
<b>どんぶり ¥460</b>	<b>花野菜と豆腐の肉味噌かけごはん</b> エネルギー 313kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 13.5g 炭水化物 58.3g 食塩相当量 2.3g	<b>¥550</b>				<b>塩レモン豚しゃぶの麦めしサラダボウル</b> エネルギー 347kcal たんぱく質 12.8g 脂 質 18.6g 炭水化物 82.3g 食塩相当量 2.0g
<b>お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600</b>	<b>とんかつ</b> エネルギー 600kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 17.5g 炭水化物 96.2g 食塩相当量 6.0g	<b>和風おろしハンバーグ</b> エネルギー 638kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 21.1g 炭水化物 98.3g 食塩相当量 6.8g			<b>油淋鶏</b> エネルギー 327kcal たんぱく質 33.4g 脂 質 35.7g 炭水化物 18.3g 食塩相当量 1.5g	<b>白身魚フライ</b> エネルギー 636kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 17.5g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 5.3g
<b>パスタ ¥470</b>	<b>グリル野菜のスパゲティアラビアーダ</b> エネルギー 310kcal たんぱく質 15.8g 脂 質 9.8g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 3.0g	<b>富貴蝦仁伊達麺(海老の長寿パスタ)</b> エネルギー 506kcal たんぱく質 9.6g 脂 質 8.6g 炭水化物 106.6g 食塩相当量 4.7g	<b>¥550</b>		<b>明太子と高菜の和風パスタ</b> エネルギー 321kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 13.5g 炭水化物 53.0g 食塩相当量 3.0g	<b>ナポリタン</b> エネルギー 626kcal たんぱく質 15.0g 脂 質 11.0g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 4.3g
常設カレー		<b>カレー ¥410</b>	<b>ミニカレー ¥260</b>			
<b>和麺 ¥450</b>	<b>山菜うどん</b> エネルギー 371kcal たんぱく質 10.6g 脂 質 10.8g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 5.9g	<b>竹輪天うどん</b> エネルギー 336kcal たんぱく質 10.4g 脂 質 8.4g 炭水化物 5.3g		<b>けんちんうどん</b> エネルギー 445kcal たんぱく質 12.4g 脂 質 3.5g 炭水化物 88.3g 食塩相当量 4.3g	<b>カレーうどん</b> エネルギー 532kcal たんぱく質 13.8g 脂 質 15.0g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 3.5g	
常設和麺		<b>ミニうどん・そば ¥320</b>	<b>うどん・そば ¥390</b>	(SP和麺提供日は¥450)		
<b>中華麺 ¥460</b> <b>ミニ ¥380</b>	<b>焼きあごだしの塩ラーメン</b> エネルギー 433kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 3.8g 炭水化物 75.4g 食塩相当量 7.3g	<b>味噌コーンわかめラーメン</b> エネルギー 435kcal たんぱく質 8.6g 脂 質 8.6g 炭水化物 87.0g 食塩相当量 8.3g		<b>コーンわかめとんこつラーメン</b> エネルギー 458kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 5.8g 炭水化物 85.7g 食塩相当量 8.1g	<b>ワンタン麺</b> エネルギー 485kcal たんぱく質 19.4g 脂 質 7.3g 炭水化物 80.0g 食塩相当量 7.3g	
	<b>ご飯・五穀ご飯 小140円・大160円</b>	<b>味噌汁70円 稲荷寿司(2ヶ)120円</b>	<b>冷奴・青菜のお浸し 60円</b>	<b>サラダ 140円</b>		

\* 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。