

# Weekly Menu

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



	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)
ヘルシー ¥360	<b>春雨と鶏団子のキムチ煮</b> エネルギー 283kcal たんぱく質 9.9g 脂質 7.0g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 3.0g	<b>豚肉と野菜のビーフン</b> エネルギー 410kcal たんぱく質 12.9g 脂質 14.5g 炭水化物 60.4g 食塩相当量 3.5g	<b>豚肉と小松菜のオイスターソース炒め</b> エネルギー 326kcal たんぱく質 14.2g 脂質 22.2g 炭水化物 18.9g 食塩相当量 2.1g	<b>白身魚のフリット レモンおろし醤油</b> エネルギー 337kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.5g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 1.9g	<b>豚肉と蓮根の味噌炒め</b> エネルギー 387kcal たんぱく質 13.4g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 3.1g
アラカルト ¥360	<b>ハムカツ</b> エネルギー 329kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.4g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 1.6g	<b>きゃべつメンチカツ</b> エネルギー 202kcal たんぱく質 7.2g 脂質 13.1g 炭水化物 14.1g 食塩相当量 0.6g	<b>ホキの中華香味ソース</b> エネルギー 116kcal たんぱく質 12.3g 脂質 4.3g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 3.2g	<b>豚レバーとブロッコリーのネギ胡麻炒め</b> エネルギー 294kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.6g 炭水化物 16.2g 食塩相当量 1.6g	<b>サバの唐揚げ 油淋ソース</b> エネルギー 510kcal たんぱく質 8.5g 脂質 40.5g 炭水化物 19.7g 食塩相当量 2.9g
どんぶり ¥550	<b>辛口麻婆豆腐飯</b> エネルギー 684kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.4g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 4.9g	<b>おそば屋さんのコロッケカレー井</b> エネルギー 600kcal たんぱく質 10.4g 脂質 13.5g 炭水化物 106.3g 食塩相当量 3.6g	<b>豚肉の生姜焼き丼</b> エネルギー 589kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.6g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 2.9g	<b>チキンカレー</b> エネルギー 642kcal たんぱく質 17.3g 脂質 18.8g 炭水化物 98.7g 食塩相当量 2.8g	<b>白のあんかけ炒飯</b> エネルギー 539kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.2g 炭水化物 91.3g 食塩相当量 4.7g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	<b>白身魚フライ タルタルソース</b> エネルギー 436kcal たんぱく質 10.3g 脂質 4.5g 炭水化物 90.7g 食塩相当量 4.8g	<b>煮込みハンバーグ</b> エネルギー 766kcal たんぱく質 25.8g 脂質 32.2g 炭水化物 91.1g 食塩相当量 5.7g	<b>アジフライ</b> エネルギー 634kcal たんぱく質 20.7g 脂質 21.5g 炭水化物 82.0g 食塩相当量 3.7g	<b>とんかつ</b> エネルギー 744kcal たんぱく質 22.8g 脂質 24.7g 炭水化物 106.9g 食塩相当量 4.7g	<b>炒辛奇(豚キムチ炒め)</b> エネルギー 603kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.0g 炭水化物 91.7g 食塩相当量 6.5g
パスタ ¥470	<b>カルボナーラ</b> エネルギー 668kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.6g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 2.1g	<b>ツナと水菜の和風パスタ</b> エネルギー 634kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.3g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 3.2g	<b>茄子のミートソーススパゲッティ</b> エネルギー 641kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.7g 炭水化物 102.2g 食塩相当量 3.7g	<b>キノコのペペロンチーノ</b> エネルギー 744kcal たんぱく質 22.8g 脂質 24.7g 炭水化物 106.9g 食塩相当量 4.7g	<b>蒸し鶏のトマトソースパスタ</b> エネルギー 503kcal たんぱく質 19.3g 脂質 7.7g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 2.7g
常設カレー	<b>カレー ¥410 / ミニカレー ¥260</b>				
和麺 ¥450	<b>山菜うどん</b> エネルギー 353kcal たんぱく質 8.4g 脂質 0.4g 炭水化物 80.2g 食塩相当量 6.0g	<b>野菜かき揚げうどん</b> エネルギー 631kcal たんぱく質 9.8g 脂質 21.5g 炭水化物 100.1g 食塩相当量 4.7g	<b>あんかけネギ焼きうどん</b> エネルギー 497kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.7g 炭水化物 96.7g 食塩相当量 4.1g	<b>カレーうどん</b> エネルギー 584kcal たんぱく質 12.0g 脂質 18.4g 炭水化物 92.9g 食塩相当量 4.2g	<b>大判きつねうどん</b> エネルギー 432kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.2g 炭水化物 81.6g 食塩相当量 5.2g
常設和麺	<b>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>鶏塩ラーメン</b> エネルギー 542kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.9g 炭水化物 88.3g 食塩相当量 7.5g	<b>長崎ちゃんぽん</b> エネルギー 529kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.2g 炭水化物 76.9g 食塩相当量 8.3g	<b>札幌 味噌らーめん</b> エネルギー 728kcal たんぱく質 22.8g 脂質 31.3g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 7.0g	<b>醤油ラーメン</b> エネルギー 395kcal たんぱく質 15.7g 脂質 3.5g 炭水化物 71.1g 食塩相当量 6.5g	<b>ツナとオクラのねばシャキまぜ麺</b> エネルギー 378kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.0g 炭水化物 81.1g 食塩相当量 3.8g
	<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