

# Weekly Menu

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



	4月28日 (月)	4月29日 (火)	4月30日 (水)	5月1日 (木)	5月2日 (金)
ヘルシー ¥360	<b>スパイシーチキン</b> エネルギー 212kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.2g 炭水化物 4.0g 食塩相当量 0.6g		<b>春雨と鶏団子のキムチ煮</b> エネルギー 202kcal たんぱく質 8.6g 脂質 6.6g 炭水化物 27.0g 食塩相当量 3.2g	<b>揚げ豆腐の肉味噌あんかけ</b> エネルギー 240kcal たんぱく質 17.3g 脂質 21.6g 炭水化物 25.0g 食塩相当量 2.5g	<b>鶏肉と根菜の黒酢あんかけ</b> エネルギー 214kcal たんぱく質 12.8g 脂質 3.9g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 1.3g
アラカルト ¥360	<b>アジフライ</b> エネルギー 222kcal たんぱく質 12.9g 脂質 12.5g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 0.9g	<b>祝 日</b>	<b>味噌唐揚げ</b> エネルギー 313kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.4g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 1.7g	<b>鶏もものレモンパッパーグリル</b> エネルギー 280kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.7g 炭水化物 2.6g 食塩相当量 1.2g	<b>さばの胡麻風味のみそ焼き</b> エネルギー 359kcal たんぱく質 17.6g 脂質 25.2g 炭水化物 9.3g 食塩相当量 3.1g
どんぶり ¥460 ミニ ¥290			<b>麻婆茄子丼</b> エネルギー 822kcal たんぱく質 12.4g 脂質 18.4g 炭水化物 105.2g 食塩相当量 3.4g	<b>親子丼</b> エネルギー 588kcal たんぱく質 19.3g 脂質 10.8g 炭水化物 104.2g 食塩相当量 3.0g	<b>中華丼</b> エネルギー 549kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.7g 炭水化物 184.3g 食塩相当量 3.4g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	<b>白身魚フライとイカカツ</b> エネルギー 738kcal たんぱく質 18.8g 脂質 24.4g 炭水化物 110.2g 食塩相当量 6.9g		<b>鶏肉の山椒風味照焼き</b> エネルギー 763kcal たんぱく質 33.3g 脂質 29.1g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 2.5g	<b>カニとホタテのクリームコロッケ</b> エネルギー 656kcal たんぱく質 12.7g 脂質 40.4g 炭水化物 62.9g 食塩相当量 2.9g	<b>イタリアンハンバーグ</b> エネルギー 629kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.7g 炭水化物 108.1g 食塩相当量 4.2g
パスタ ¥470	<b>とんこつつけ麺</b> エネルギー 518kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 77.5g 食塩相当量 3.7g		<b>しらすのペペロンチーノ</b> エネルギー 363kcal たんぱく質 4.0g 脂質 36.6g 炭水化物 3.2g 食塩相当量 3.4g	<b>和風明太子スパゲティ</b> エネルギー 129kcal たんぱく質 6.3g 脂質 9.8g 炭水化物 3.6g 食塩相当量 3.6g	<b>キノコの和風スパゲティ</b> エネルギー 520kcal たんぱく質 15.4g 脂質 13.6g 炭水化物 87.7g 食塩相当量 2.6g
常設カレー			<b>カレー ¥410 / ミニカレー ¥260</b>		
目替り カレー ¥470	<b>コロッケカレー</b> エネルギー 69kcal たんぱく質 0.6g 脂質 0.0g 炭水化物 0.6g 食塩相当量 0.0g		<b>メンチカツカレー</b> エネルギー 632kcal たんぱく質 13.5g 脂質 15.4g 炭水化物 114.9g 食塩相当量 2.9g	<b>エッグドライカレー</b> ¥550 エネルギー 678kcal たんぱく質 22.2g 脂質 25.8g 炭水化物 91.2g 食塩相当量 3.7g	<b>オムレツチーズカレー</b> エネルギー 653kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.2g 炭水化物 117.3g 食塩相当量 2.9g
常設和麺	<b>ミニうどん・そば ¥320 / うどん・そば ¥390</b>				
中華麺 ¥460 ミニ ¥380	<b>長崎ちゃんぽん風ラーメン</b> エネルギー 373kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.1g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 8.3g		<b>醤油ラーメン</b> エネルギー 442kcal たんぱく質 18.1g 脂質 7.4g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 6.7g	<b>台湾辛味ラーメン</b> エネルギー 354kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.8g 炭水化物 77.4g 食塩相当量 6.6g	<b>味噌ワンタン麺</b> エネルギー 610kcal たんぱく質 28.8g 脂質 14.6g 炭水化物 92.2g 食塩相当量 10.1g
	<b>ご飯・五穀ご飯</b> 小140円・大160円	<b>味噌汁70円</b> 稲荷寿司(2ヶ)120円	<b>冷奴・青菜のお浸し</b> 60円	<b>サラダ</b> 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。