Weekly Menu

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

	6月9日 (月)	6月10日 (火)	6月11日 (水)	6月12日 (木)	6月13日 (金)
ヘルシー ￥360	**たっぷり野菜の麻婆炒め** エネルギー 180kcal / たんぱく質 7.2g / 脂質 8.7g / 炭水化物 19.9g / 食塩相当量 2.2g	**卵と野菜のビーフン炒め** エネルギー 395kcal / たんぱく質 16.9g / 脂質 20.0g / 炭水化物 34.3g / 食塩相当量 2.3g	**豚肉のねぎ塩炒め** エネルギー 265kcal / たんぱく質 12.6g / 脂質 17.9g / 炭水化物 13.3g / 食塩相当量 1.2g	**チキンとキャベツのトマトシチュー** エネルギー 279kcal / たんぱく質 21.1g / 脂質 15.7g / 炭水化物 14.6g / 食塩相当量 2.3g	**香醋溜鶏塊(鶏肉の上海風黒酢ソース)** エネルギー 428kcal / たんぱく質 21.3g / 脂質 21.5g / 炭水化物 35.9g / 食塩相当量 1.8g
アラカルト ￥360	**とんかつ** エネルギー 288kcal / たんぱく質 7.0g / 脂質 14.5g / 炭水化物 32.5g / 食塩相当量 2.6g	**和風おろしハンバーグ** エネルギー 196kcal / たんぱく質 12.7g / 脂質 8.2g / 炭水化物 18.2g / 食塩相当量 3.4g	**チキンカツ胡麻ソース** エネルギー 258kcal / たんぱく質 8.9g / 脂質 12.9g / 炭水化物 26.6g / 食塩相当量 1.8g	**麻婆春雨** エネルギー 242kcal / たんぱく質 7.7g / 脂質 9.6g / 炭水化物 32.5g / 食塩相当量 3.8g	**さばの漬け焼き** エネルギー 311kcal / たんぱく質 15.8g / 脂質 22.2g / 炭水化物 5.4g / 食塩相当量 1.5g
どんぶり ￥460 ミニ￥290			**野菜たっぷりビビンバ** ￥550 エネルギー 612kcal / たんぱく質 17.9g / 脂質 18.7g / 炭水化物 95.1g / 食塩相当量 3.8g	**ピラフwithカニクリームコロッケプレート** ミニ ¥280 エネルギー 608kcal / たんぱく質 11.7g / 脂質 16.3g / 炭水化物 106.3g / 食塩相当量 2.1g	**豚肉の生姜焼き丼** ミニ ¥280 エネルギー 530kcal / たんぱく質 15.9g / 脂質 14.3g / 炭水化物 88.0g / 食塩相当量 1.7g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ￥600	**アジフライとハンバーグ** エネルギー 708kcal / たんぱく質 20.2g / 脂質 21.0g / 炭水化物 112.3g / 食塩相当量 4.4g	**鶏の唐揚げ** エネルギー 836kcal / たんぱく質 31.5g / 脂質 38.8g / 炭水化物 91.2g / 食塩相当量 3.6g	**鶏の明太マヨ焼き** エネルギー 734kcal / たんぱく質 31.0g / 脂質 26.8g / 炭水化物 94.3g / 食塩相当量 3.8g	**タンドリーチキン** エネルギー 506kcal / たんぱく質 27.2g / 脂質 28.2g / 炭水化物 36.6g / 食塩相当量 4.2g	**アジフライとミートコロッケ** エネルギー 651kcal / たんぱく質 17.5g / 脂質 13.4g / 炭水化物 116.1g / 食塩相当量 4.0g
パスタ ￥470	**オムライス　ハヤシソース** ￥550 エネルギー 710kcal / たんぱく質 17.3g / 脂質 26.1g / 炭水化物 97.7g / 食塩相当量 4.9g	**チーズのトマトソーススパゲティ** エネルギー 169kcal / たんぱく質 9.2g / 脂質 10.7g / 炭水化物 8.6g / 食塩相当量 2.3g	**ツナと水菜のおろしパスタ** エネルギー 81kcal / たんぱく質 8.0g / 脂質 2.9g / 炭水化物 6.1g / 食塩相当量 1.8g	**しめじのミートソース** エネルギー 169kcal / たんぱく質 2.5g / 脂質 12.7g / 炭水化物 11.8g / 食塩相当量 1.9g	**明太子クリームソースパスタ** エネルギー 188kcal / たんぱく質 7.4g / 脂質 14.3g / 炭水化物 7.9g / 食塩相当量 2.4g
常設カレー	カレー　￥410　／　ミニカレー　￥260				
日替り カレー ￥470		**チキンカレー** ミニ ¥310 エネルギー 583kcal / たんぱく質 12.9g / 脂質 15.5g / 炭水化物 103.0g / 食塩相当量 2.6g	**ベーコン&エッグカレー** ミニ ¥310 エネルギー 623kcal / たんぱく質 15.4g / 脂質 17.5g / 炭水化物 107.4g / 食塩相当量 4.0g	**アボカドチーズカレー** ミニ ¥310 エネルギー 632kcal / たんぱく質 11.8g / 脂質 16.2g / 炭水化物 112.5g / 食塩相当量 4.2g	**オムレツチーズカレー** ミニ ¥310 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	ミニうどん・そば　￥320　／　うどん・そば　￥390　(SP和麺提供日は￥450)				
中華麺 ￥460 ミニ￥380	**豚バラ辛ねぎ塩ラーメン** エネルギー 542kcal / たんぱく質 21.0g / 脂質 15.3g / 炭水化物 76.2g / 食塩相当量 9.2g	**酸辣湯麺** エネルギー 632kcal / たんぱく質 22.4g / 脂質 18.5g / 炭水化物 87.4g / 食塩相当量 8.0g	**横浜もやしあんかけラーメン** エネルギー 530kcal / たんぱく質 22.2g / 脂質 13.0g / 炭水化物 76.5g / 食塩相当量 7.6g	**高菜とんこつラーメン** エネルギー 627kcal / たんぱく質 24.3g / 脂質 19.9g / 炭水化物 83.0g / 食塩相当量 11.7g	**ピリ辛味噌ラーメン** エネルギー 654kcal / たんぱく質 23.7g / 脂質 21.6g / 炭水化物 87.8g / 食塩相当量 10.2g
	ご飯・五穀ご飯 小140円・大160円	味噌汁70円 稲荷寿司(2ケ)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。