

Weekly Menu

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



	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)
ヘルシー ¥360	スパイシーチキン エネルギー 242kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.3g 炭水化物 4.9g 食塩相当量 0.6g	鶏ささみと茄子の含め煮 エネルギー 309kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.9g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 2.5g	春雨と鶏団子のキムチ煮 エネルギー 302kcal たんぱく質 8.6g 脂質 6.6g 炭水化物 27.0g 食塩相当量 3.3g	揚げ豆腐の肉味噌あんかけ エネルギー 388kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 2.8g	鶏肉と根菜の黒酢あんかけ エネルギー 214kcal たんぱく質 12.8g 脂質 3.6g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 1.3g
アラカルト ¥360	アジフライ エネルギー 222kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.5g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 0.6g	ミネストローネ風ハンバーグ エネルギー 309kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.3g 炭水化物 23.9g 食塩相当量 2.5g	味噌唐揚げ エネルギー 318kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.7g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 1.7g	鶏もものレモンペッパーグリル エネルギー 290kcal たんぱく質 21.0g 脂質 26.7g 炭水化物 2.0g 食塩相当量 1.2g	さばの胡麻風味のみそ焼き エネルギー 359kcal たんぱく質 17.6g 脂質 25.2g 炭水化物 9.5g 食塩相当量 3.1g
どんぶり ¥460 ミニ ¥290		豚焼き肉丼 エネルギー 371kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.3g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 3.9g	麻婆茄子丼 エネルギー 318kcal たんぱく質 12.4g 脂質 18.4g 炭水化物 195.3g 食塩相当量 3.4g	親子丼 エネルギー 388kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.3g 炭水化物 194.3g 食塩相当量 3.9g	中華丼 エネルギー 347kcal たんぱく質 11.5g 脂質 9.7g 炭水化物 193.3g 食塩相当量 3.4g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	白身魚フライ エネルギー 739kcal たんぱく質 23.6g 脂質 24.6g 炭水化物 193.9g 食塩相当量 0.9g	味噌かつ エネルギー 334kcal たんぱく質 14.4g 脂質 36.8g 炭水化物 26.7g 食塩相当量 4.2g	鶏肉の山椒風味照焼き エネルギー 753kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.7g 炭水化物 91.3g 食塩相当量 5.2g	カニとホタテのクリームコロッケ エネルギー 658kcal たんぱく質 13.8g 脂質 40.4g 炭水化物 62.9g 食塩相当量 2.9g	イタリアンハンバーグ エネルギー 628kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.7g 炭水化物 106.9g 食塩相当量 4.2g
パスタ ¥470	とんこつつけ麺 エネルギー 519kcal たんぱく質 26.6g 脂質 11.3g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 3.7g	チーズとナスのトマトスパゲティ エネルギー 643kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.4g 炭水化物 91.7g 食塩相当量 2.5g	しらすのペペロンチーノ エネルギー 363kcal たんぱく質 4.0g 脂質 36.6g 炭水化物 3.3g 食塩相当量 3.4g	和風明太子スパゲティ 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	キノコの和風スパゲティ エネルギー 526kcal 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	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
日替り カレー ¥470	6種野菜のスープカレー エネルギー 479kcal たんぱく質 7.2g 脂質 19.5g 炭水化物 92.9g 食塩相当量 3.0g		メンチカツカレー エネルギー 628kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.4g 炭水化物 114.9g 食塩相当量 3.9g	エッグドライカレー エネルギー 479kcal たんぱく質 22.2g 脂質 25.5g 炭水化物 91.9g 食塩相当量 3.7g	オムレツチーズカレー エネルギー 632kcal 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	長崎ちゃんぽん風ラーメン エネルギー 373kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.3g 炭水化物 82.3g 食塩相当量 8.4g	札幌味噌ラーメン エネルギー 643kcal たんぱく質 23.7g 脂質 38.9g 炭水化物 98.6g 食塩相当量 10.6g	醤油ラーメン エネルギー 443kcal たんぱく質 18.1g 脂質 7.1g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 6.7g	台湾辛味ラーメン エネルギー 353kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.3g 炭水化物 72.4g 食塩相当量 6.6g	味噌ワンタン麺 エネルギー 618kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.6g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 10.1g
	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。