



Weekly Menu

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



	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)	5月15日 (金)
ヘルシー ¥360	水餃子の五目あん エネルギー 267kcal たんぱく質 6.1g 脂質 14.6g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 2.7g	根菜と豚肉の一味炒め エネルギー 188kcal たんぱく質 7.5g 脂質 8.9g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 1.3g	白身魚と豆腐の水炊き ぽん酢添え エネルギー 194kcal たんぱく質 20.4g 脂質 10.4g 炭水化物 7.3g 食塩相当量 2.1g	きんぴら焼肉 エネルギー 187kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 2.1g	つくねと野菜の含め煮 エネルギー 169kcal たんぱく質 7.3g 脂質 7.5g 炭水化物 21.6g 食塩相当量 1.8g
アラカルト ¥360	三陸産いわしフライとサーモンマヨカツ エネルギー 261kcal たんぱく質 9.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.2g 食塩相当量 1.0g	日本唐揚協会認定【大阪】鶏の唐揚げ 紅生姜風味 エネルギー 439kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.3g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 1.5g	ハンバーグ サルサソース エネルギー 178kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.2g 炭水化物 14.6g 食塩相当量 1.1g	よだれ鶏 麻辣黒胡麻ソース エネルギー 283kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.0g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 0.8g	鶏肉の衣揚げ 照焼きソース エネルギー 368kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.3g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 1.6g
どんぶり ¥550	中華丼 エネルギー 508kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.0g 炭水化物 95.9g 食塩相当量 3.0g	ソイミートのキーマカレー エネルギー 613kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.5g 炭水化物 101.0g 食塩相当量 4.9g	デミカツ丼 エネルギー 594kcal たんぱく質 12.7g 脂質 14.1g 炭水化物 101.3g 食塩相当量 1.7g	牛すじカレー エネルギー 535kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.5g 炭水化物 90.0g 食塩相当量 2.7g	豚肉のスタミナ丼 エネルギー 562kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.5g 炭水化物 91.0g 食塩相当量 3.4g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	和風おろしハンバーグ エネルギー 569kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.0g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 6.0g	ヒレカツとコロッケ エネルギー 730kcal たんぱく質 21.0g 脂質 30.9g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 3.1g	鯖のごま照りと焼売 エネルギー 742kcal たんぱく質 28.8g 脂質 29.8g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 4.9g	アジフライ エネルギー 764kcal たんぱく質 24.8g 脂質 31.5g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 4.8g	きゃべつメンチカツ エネルギー 719kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.8g 炭水化物 99.2g 食塩相当量 3.9g
パスタ ¥470	チキンとオリーブのトマトパスタ エネルギー 518kcal たんぱく質 22.5g 脂質 7.4g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 3.6g	和風明太子パスタ エネルギー 523kcal たんぱく質 18.2g 脂質 11.9g 炭水化物 85.8g 食塩相当量 3.6g	ベーコンと水菜のトマトソースパスタ エネルギー 559kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.1g 炭水化物 88.9g 食塩相当量 3.0g	明太子ときのこのクリームパスタ エネルギー 582kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.2g 炭水化物 93.1g 食塩相当量 4.0g	しらすと長葱の和風パスタ エネルギー 525kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.8g 炭水化物 85.8g 食塩相当量 3.3g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
和麺 ¥450	肉ねぎうどん エネルギー 509kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.0g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 6.1g	えび入り野菜かき揚げうどん エネルギー 486kcal たんぱく質 9.0g 脂質 12.0g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 4.7g	月見うどん エネルギー 431kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.5g 炭水化物 78.3g 食塩相当量 4.8g	穴子天ぷらうどん エネルギー 504kcal たんぱく質 13.5g 脂質 8.9g 炭水化物 93.2g 食塩相当量 4.7g	大判きつねうどん エネルギー 433kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.2g 炭水化物 81.7g 食塩相当量 5.2g
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	味噌ラーメン ¥550 エネルギー 467kcal たんぱく質 18.6g 脂質 7.5g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.4g	煮干ラーメン エネルギー 450kcal たんぱく質 17.4g 脂質 8.8g 炭水化物 71.5g 食塩相当量 6.2g	揚げワンタン塩ラーメン エネルギー 506kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.2g 炭水化物 75.6g 食塩相当量 7.0g	担々麺 エネルギー 675kcal たんぱく質 24.8g 脂質 28.7g 炭水化物 78.6g 食塩相当量 6.6g	高菜とんこつラーメン エネルギー 541kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.0g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 9.5g
	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