



Weekly Menu

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



	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)	5月22日 (金)
ヘルシー ¥360	春雨と鶏団子のキムチ煮 エネルギー 247kcal たんぱく質 7.2g 脂質 3.9g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 2.9g	豚肉と野菜のビーフン エネルギー 364kcal たんぱく質 9.0g 脂質 11.3g 炭水化物 59.1g 食塩相当量 3.5g	豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 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	白身魚のフリット レモンおろし醤油 エネルギー 299kcal たんぱく質 13.5g 脂質 16.7g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 1.4g	豚肉と蓮根の味噌炒め 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	コロッケとイワシフライ エネルギー 284kcal たんぱく質 9.9g 脂質 15.8g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 1.2g	きゃべつメンチカツ 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	白身魚の中華香味ソース エネルギー 153kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.7g 炭水化物 7.9g 食塩相当量 3.1g	豚レバーとブロッコリーのネギ胡麻炒め エネルギー 253kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.4g 炭水化物 15.2g 食塩相当量 1.3g	ミックスフライ エネルギー 306kcal たんぱく質 8.6g 脂質 5.3g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 0.8g
どんぶり ¥550	辛口麻婆豆腐飯 エネルギー 674kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.5g 炭水化物 96.7g 食塩相当量 4.2g	おそば屋さんのコロッケカレー丼 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	豚肉の生姜焼き丼 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	チキンカレー エネルギー 629kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.4g 炭水化物 98.6g 食塩相当量 2.8g	白のあんかけ炒飯 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	白身魚フライ エネルギー 576kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.0g 炭水化物 85.8g 食塩相当量 3.8g	煮込みハンバーグ エネルギー 733kcal たんぱく質 24.8g 脂質 31.2g 炭水化物 85.6g 食塩相当量 5.2g	アジフライ エネルギー 723kcal たんぱく質 28.5g 脂質 26.6g 炭水化物 92.2g 食塩相当量 4.3g	とんかつ エネルギー 688kcal たんぱく質 18.0g 脂質 23.8g 炭水化物 99.1g 食塩相当量 4.3g	炒辛奇(豚キムチ炒め) エネルギー 541kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g 炭水化物 86.5g 食塩相当量 5.7g
パスタ ¥470	ベーコンとほうれん草のクリームパスタ エネルギー 587kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.5g 炭水化物 90.3g 食塩相当量 2.1g	ツナと水菜の和風パスタ 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	茄子のミートソーススパゲッティ 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	キノコのペペロンチーノ エネルギー 481kcal たんぱく質 16.2g 脂質 7.6g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 0.6g	蒸し鶏のトマトソースパスタ エネルギー 502kcal たんぱく質 19.0g 脂質 7.4g 炭水化物 90.5g 食塩相当量 2.7g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
和麺 ¥450	山菜うどん エネルギー 355kcal たんぱく質 8.4g 脂質 0.4g 炭水化物 80.2g 食塩相当量 6.0g	野菜かき揚げうどん 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	穴子天うどん エネルギー 497kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.7g 炭水化物 96.7g 食塩相当量 4.1g	カレーうどん エネルギー 545kcal たんぱく質 11.8g 脂質 14.2g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 4.2g	大判きつねうどん 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	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	鶏塩ラーメン エネルギー 442kcal たんぱく質 20.5g 脂質 7.3g 炭水化物 69.1g 食塩相当量 6.8g	長崎ちゃんぽん エネルギー 553kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.7g 炭水化物 78.3g 食塩相当量 8.0g	札幌 味噌らーめん エネルギー 605kcal たんぱく質 20.2g 脂質 19.5g 炭水化物 84.7g 食塩相当量 7.1g	醤油ラーメン エネルギー 425kcal たんぱく質 16.7g 脂質 6.5g 炭水化物 70.8g 食塩相当量 6.5g	ツナとオクラのねばシャキまぜ麺 ¥550 エネルギー 553kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.2g 炭水化物 78.5g 食塩相当量 3.8g
	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