



Weekly Menu

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



	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)
ヘルシー ¥360	白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て エネルギー 157kcal たんぱく質 13.8g 脂質 9.2g 炭水化物 6.5g 食塩相当量 1.7g	三陸産さんまの竜田揚げ エネルギー 140kcal たんぱく質 8.8g 脂質 8.7g 炭水化物 6.5g 食塩相当量 0.4g	豚肉と蓮根の味噌炒め エネルギー 352kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 3.1g	チキンとキャベツのトマトシチュー エネルギー 220kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.1g 炭水化物 8.4g 食塩相当量 1.5g	タッゲジャン風 野菜と鶏のスープ エネルギー 242kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.7g 炭水化物 17.2g 食塩相当量 5.6g
アラカルト ¥360	塩麴ロースチキン オクラのソース エネルギー 394kcal たんぱく質 21.8g 脂質 24.9g 炭水化物 19.1g 食塩相当量 2.4g	きゃべつメンチカツ エネルギー 312kcal たんぱく質 13.8g 脂質 17.4g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 1.2g	チキンカツ エネルギー 170kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.0g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 0.4g	チャプチェ エネルギー 363kcal たんぱく質 8.8g 脂質 12.6g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 3.2g	五目団子と根菜の煮物 エネルギー 133kcal たんぱく質 7.8g 脂質 3.1g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 1.8g
どんぶり ¥550	チキンカレー エネルギー 587kcal たんぱく質 13.8g 脂質 17.8g 炭水化物 93.5g 食塩相当量 3.9g	親子丼 エネルギー 572kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.1g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 3.1g	おそば屋さんのコロッケカレー丼 エネルギー 573kcal たんぱく質 10.4g 脂質 12.6g 炭水化物 106.3g 食塩相当量 3.6g	ピラフwithメンチカツ プレート エネルギー 618kcal たんぱく質 13.3g 脂質 20.1g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 2.0g	たれチキンカツ丼 エネルギー 584kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.3g 炭水化物 106.4g 食塩相当量 2.3g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	ハンバーグ ジンジャーソース エネルギー 640kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.1g 炭水化物 99.4g 食塩相当量 6.7g	日本唐揚協会認定 鶏のから揚げ エネルギー 739kcal たんぱく質 36.2g 脂質 32.9g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 3.3g	鶏むね肉の味噌マヨ焼き エネルギー 789kcal たんぱく質 37.1g 脂質 37.3g 炭水化物 77.4g 食塩相当量 4.2g	アジフライ エネルギー 676kcal たんぱく質 24.5g 脂質 27.5g 炭水化物 85.8g 食塩相当量 3.8g	白身魚フライと野菜コロッケ エネルギー 655kcal たんぱく質 21.3g 脂質 23.2g 炭水化物 95.3g 食塩相当量 3.6g
パスタ ¥470	青菜の和風パスタ エネルギー 507kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.4g 炭水化物 85.2g 食塩相当量 1.8g	匠のラグーボロネーゼ エネルギー 577kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.5g 炭水化物 98.6g 食塩相当量 3.4g	キャベツとベーコンのパペロンチーノ エネルギー 813kcal たんぱく質 18.4g 脂質 46.6g 炭水化物 84.9g 食塩相当量 3.9g	ツナとブロッコリーのトマトクリームパスタ エネルギー 542kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.2g 炭水化物 90.2g 食塩相当量 3.4g	和風明太子パスタ エネルギー 505kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.0g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 3.9g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
和麺 ¥450	きつねうどん エネルギー 427kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.8g 炭水化物 85.2g 食塩相当量 5.1g	けんちんうどん エネルギー 426kcal たんぱく質 10.6g 脂質 2.2g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 5.6g	豚肉ときのこのつけそば エネルギー 455kcal たんぱく質 14.6g 脂質 5.0g 炭水化物 91.1g 食塩相当量 5.7g	カレー南蛮そば エネルギー 500kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.5g 炭水化物 72.7g 食塩相当量 4.3g	山菜おろしうどん エネルギー 362kcal たんぱく質 17.5g 脂質 2.7g 炭水化物 67.2g 食塩相当量 6.3g
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	塩ラーメン ¥550 エネルギー 477kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.9g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 7.5g	酸辣湯麺 エネルギー 685kcal たんぱく質 20.8g 脂質 31.8g 炭水化物 74.7g 食塩相当量 3.8g	とんこつ醤油らーめん エネルギー 507kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.9g 炭水化物 70.9g 食塩相当量 6.2g	長崎チャンポン エネルギー 518kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.6g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 11.0g	味噌ラーメン エネルギー 517kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.2g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 8.0g
	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