



Weekly Menu

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



	6月29日 (月)	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)
ヘルシー ¥360	豚肉の韓国風炒め エネルギー 228kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.6g 炭水化物 11.1g 食塩相当量 1.0g	鶏ささみと茄子の含め煮 エネルギー 265kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.5g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 2.4g	春雨と鶏団子のキムチ煮 エネルギー 243kcal たんぱく質 7.3g 脂質 4.0g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 2.9g	ガイパッポンカレー(鶏肉のカレー炒め) エネルギー 211kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.5g 炭水化物 17.9g 食塩相当量 2.6g	豚肉のうま塩レモンガーリック炒め エネルギー 189kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.4g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 0.9g
アラカルト ¥360	ケイジャン唐揚げ エネルギー 289kcal たんぱく質 28.6g 脂質 7.7g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 0.7g	鶏のスタミナ焼き エネルギー 328kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.5g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 1.2g	回鍋肉 エネルギー 190kcal たんぱく質 8.9g 脂質 9.6g 炭水化物 18.8g 食塩相当量 3.0g	白身魚フライ エネルギー 244kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.7g 炭水化物 21.2g 食塩相当量 0.8g	三陸産さんまの竜田揚げ エネルギー 138kcal たんぱく質 8.8g 脂質 8.7g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 0.4g
どんぶり ¥550	豚肉のスタミナ丼 エネルギー 520kcal たんぱく質 17.6g 脂質 13.3g 炭水化物 86.3g 食塩相当量 3.3g	【艦めしカレー】潜水艦せきりゅう 野菜カレー エネルギー 646kcal たんぱく質 15.0g 脂質 19.1g 炭水化物 106.1g 食塩相当量 3.5g	(骨健康度)ひじき炒飯の野菜あんかけ エネルギー 424kcal たんぱく質 12.6g 脂質 7.6g 炭水化物 80.4g 食塩相当量 3.6g	マッサマンカレー(チキン) エネルギー 551kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.3g 炭水化物 99.3g 食塩相当量 2.1g	チキンカツの甘辛だれ丼 エネルギー 525kcal たんぱく質 13.3g 脂質 14.4g 炭水化物 85.7g 食塩相当量 1.8g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	てりやきハンバーグ エネルギー 611kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.0g 炭水化物 92.0g 食塩相当量 6.8g	とんかつ エネルギー 725kcal たんぱく質 18.5g 脂質 31.4g 炭水化物 94.9g 食塩相当量 3.9g	アジフライ エネルギー 655kcal たんぱく質 24.2g 脂質 24.7g 炭水化物 88.8g 食塩相当量 3.5g	クリームコロッケ エネルギー 698kcal たんぱく質 17.5g 脂質 24.1g 炭水化物 105.0g 食塩相当量 5.1g	キャベツメンチカツ エネルギー 730kcal たんぱく質 24.3g 脂質 29.8g 炭水化物 93.8g 食塩相当量 3.6g
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 652kcal たんぱく質 21.6g 脂質 25.4g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 2.1g	茄子とベーコンのトマトパスタ エネルギー 606kcal たんぱく質 18.9g 脂質 20.0g 炭水化物 91.9g 食塩相当量 3.7g	チキンの冷製和風レモンパスタ エネルギー 570kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.5g 炭水化物 84.2g 食塩相当量 3.2g	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	ソース焼きそば ¥550 エネルギー 522kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.2g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 5.4g
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 425kcal たんぱく質 10.7g 脂質 4.8g 炭水化物 84.3g 食塩相当量 5.1g	カレーうどん エネルギー 683kcal たんぱく質 14.3g 脂質 23.3g 炭水化物 105.1g 食塩相当量 8.4g	竹輪天うどん エネルギー 484kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.8g 炭水化物 90.4g 食塩相当量 5.2g	豚汁うどん エネルギー 471kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.1g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 3.4g	肉ねぎ塩うどん エネルギー 492kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.3g 炭水化物 80.9g 食塩相当量 5.7g
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	ねぎチャーシュー味噌ラーメン ¥550 エネルギー 592kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.1g 炭水化物 80.3g 食塩相当量 8.2g	油そば エネルギー 682kcal たんぱく質 20.5g 脂質 31.8g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 3.8g	コーンわかめラーメン エネルギー 473kcal たんぱく質 18.6g 脂質 8.7g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 7.6g	タンメン エネルギー 487kcal たんぱく質 22.3g 脂質 7.8g 炭水化物 80.9g 食塩相当量 10.4g	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
	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