



Weekly Menu

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



	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)
ヘルシー ¥360	白身魚の唐揚げ ぽん酢仕立て エネルギー 142kcal たんぱく質 11.9g 脂 質 8.4g 炭水化物 6.5g 食塩相当量 1.7g	蒸し鶏の葱生姜ソース エネルギー 366kcal たんぱく質 25.7g 脂 質 29.0g 炭水化物 3.9g 食塩相当量 2.2g	鶏肉団子の味噌レモン煮 エネルギー 356kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 11.1g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 3.6g	白身魚のフリット ジンジャーソース エネルギー 262kcal たんぱく質 13.3g 脂 質 15.6g 炭水化物 19.5g 食塩相当量 1.2g	揚げ豆腐の五目あんかけ エネルギー 267kcal たんぱく質 15.5g 脂 質 15.6g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 3.3g
アラカルト ¥360	青椒肉絲 エネルギー 191kcal たんぱく質 9.6g 脂 質 9.7g 炭水化物 18.7g 食塩相当量 3.4g	揚げ餃子の豆板醤ソース エネルギー 352kcal たんぱく質 7.5g 脂 質 23.9g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 2.8g	豚しゃぶ 香味しょうゆソース エネルギー 264kcal たんぱく質 13.4g 脂 質 18.5g 炭水化物 11.9g 食塩相当量 1.9g	カツオカツとコンフライ エネルギー 293kcal たんぱく質 7.7g 脂 質 16.6g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 1.2g	芙蓉蟹肉(かに玉) エネルギー 240kcal たんぱく質 5.9g 脂 質 13.8g 炭水化物 22.5g 食塩相当量 1.8g
どんぶり ¥550	黒のあんかけ炒飯 エネルギー 602kcal たんぱく質 14.0g 脂 質 19.6g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 4.6g	皮ごと野菜のカレー エネルギー 609kcal たんぱく質 14.8g 脂 質 12.6g 炭水化物 110.8g 食塩相当量 3.3g	マッサマンカレー(シーフード) エネルギー 530kcal たんぱく質 11.8g 脂 質 12.0g 炭水化物 94.8g 食塩相当量 1.7g	親子丼 エネルギー 577kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 12.8g 炭水化物 94.8g 食塩相当量 3.1g	チキンカツの甘辛だれ丼 エネルギー 532kcal たんぱく質 14.3g 脂 質 11.5g 炭水化物 95.4g 食塩相当量 2.3g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	きんぴら焼肉 エネルギー 530kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 13.2g 炭水化物 89.1g 食塩相当量 5.4g	鶏の照り焼き エネルギー 677kcal たんぱく質 30.2g 脂 質 26.2g 炭水化物 85.2g 食塩相当量 3.4g	クリームコロッケ エネルギー 774kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 33.0g 炭水化物 104.2g 食塩相当量 3.6g	炒辛奇(豚キムチ炒め) エネルギー 604kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 19.4g 炭水化物 90.0g 食塩相当量 7.1g	アジフライ エネルギー 587kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 18.0g 炭水化物 87.5g 食塩相当量 3.0g
パスタ ¥470	チョリソーとコーンのクリームパスタ エネルギー 687kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 26.3g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 3.9g	キャベツとベーコンのペペロンチーノ エネルギー 796kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 44.6g 炭水化物 84.6g 食塩相当量 3.7g	半熟卵のミートソース エネルギー 601kcal たんぱく質 23.4g 脂 質 15.9g 炭水化物 94.5g 食塩相当量 3.0g	蒸し鶏のチョレギサラダまぜ麺 ¥550 エネルギー 530kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 14.8g 炭水化物 74.9g 食塩相当量 3.4g	ご当地【東京】しょうゆ焼きそば ¥550 エネルギー 488kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 11.5g 炭水化物 83.0g 食塩相当量 4.0g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
和麺 ¥450	とろろ昆布うどん エネルギー 355kcal たんぱく質 8.5g 脂 質 0.5g 炭水化物 81.4g 食塩相当量 6.1g	豚汁うどん エネルギー 499kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 8.4g 炭水化物 91.4g 食塩相当量 3.1g	ばら海苔そば エネルギー 353kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 2.6g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 5.4g	きつねうどん エネルギー 429kcal たんぱく質 11.4g 脂 質 4.9g 炭水化物 84.8g 食塩相当量 5.0g	月見うどん エネルギー 429kcal たんぱく質 14.7g 脂 質 6.5g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 4.9g
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	広島風辛口つけ麺 ¥550 エネルギー 504kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 11.5g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 4.4g	塩レモンのサラダ冷やし中華 ¥550 エネルギー 450kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 5.8g 炭水化物 77.0g 食塩相当量 7.4g	醤油ラーメン エネルギー 451kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 9.2g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 6.5g	揚げワンタン味噌ラーメン エネルギー 554kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 13.3g 炭水化物 83.8g 食塩相当量 7.4g	塩コーンわかめラーメン エネルギー 521kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 14.1g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 7.6g
	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