



Weekly Menu

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



	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)
ヘルシー ¥360	きんぴら焼肉 エネルギー 168kcal たんぱく質 9.6g 脂 質 7.5g 炭水化物 17.8g 食塩相当量 2.1g	山の日	焼きキャベツメンチカツ エネルギー 259kcal たんぱく質 13.8g 脂 質 11.6g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 1.2g	豚挽肉と春雨のオイスターソース エネルギー 323kcal たんぱく質 5.4g 脂 質 10.8g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 1.4g	豚肉のクリーム煮 エネルギー 234kcal たんぱく質 11.5g 脂 質 11.7g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 1.7g
アラカルト ¥360	クリームコロッケ エネルギー 351kcal たんぱく質 5.9g 脂 質 21.2g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 1.5g		焼売の野菜あんかけ エネルギー 208kcal たんぱく質 12.0g 脂 質 5.6g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 3.9g	BBQチキン エネルギー 364kcal たんぱく質 25.9g 脂 質 16.5g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 1.7g	豚レバーとブロッコリーのネギ胡麻炒め エネルギー 158kcal たんぱく質 15.2g 脂 質 5.6g 炭水化物 14.0g 食塩相当量 3.5g
どんぶり ¥550	トマトカレー エネルギー 593kcal たんぱく質 14.1g 脂 質 17.7g 炭水化物 96.0g 食塩相当量 6.0g		中華丼 エネルギー 531kcal たんぱく質 16.3g 脂 質 10.7g 炭水化物 94.5g 食塩相当量 4.3g	カレーソイミートの麦飯サラダボウル エネルギー 535kcal たんぱく質 23.5g 脂 質 17.2g 炭水化物 73.9g 食塩相当量 2.4g	ブロッコリーライス&ベジタブルカレーソース エネルギー 521kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 13.9g 炭水化物 85.7g 食塩相当量 3.1g
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 594kcal たんぱく質 21.9g 脂 質 19.4g 炭水化物 85.8g 食塩相当量 6.5g		ヒレカツとコロッケ エネルギー 566kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 13.5g 炭水化物 96.5g 食塩相当量 3.8g	とんかつ エネルギー 672kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 22.7g 炭水化物 99.2g 食塩相当量 4.5g	鶏もも肉の味噌焼き エネルギー 700kcal たんぱく質 31.9g 脂 質 25.8g 炭水化物 89.1g 食塩相当量 5.0g
パスタ ¥470	ツナと水菜の和風パスタ エネルギー 621kcal たんぱく質 22.9g 脂 質 22.6g 炭水化物 85.4g 食塩相当量 3.7g		蒸し鶏のトマトソースパスタ エネルギー 510kcal たんぱく質 23.1g 脂 質 7.3g 炭水化物 93.4g 食塩相当量 5.6g	サラダチキンと豆苗のペペロンチーノ エネルギー 576kcal たんぱく質 21.2g 脂 質 19.2g 炭水化物 83.3g 食塩相当量 3.4g	【仙台】麻婆豆腐焼きそば ¥550 エネルギー 635kcal たんぱく質 25.4g 脂 質 22.3g 炭水化物 93.7g 食塩相当量 5.3g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
和麺 ¥450	大判きつねうどん エネルギー 469kcal たんぱく質 13.0g 脂 質 7.1g 炭水化物 88.2g 食塩相当量 5.2g		磯香る冷やしうどん エネルギー 475kcal たんぱく質 9.3g 脂 質 8.2g 炭水化物 93.0g 食塩相当量 5.3g	月見うどん エネルギー 433kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 6.6g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 4.8g	さつまあげうどん エネルギー 410kcal たんぱく質 13.7g 脂 質 2.2g 炭水化物 84.9g 食塩相当量 5.8g
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	炸醬麺 ¥550 エネルギー 571kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 11.3g 炭水化物 93.2g 食塩相当量 5.0g		コーンわかめとんこつラーメン エネルギー 496kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 9.2g 炭水化物 81.9g 食塩相当量 8.9g	レモンと夏野菜のサラダ麺 ¥550 エネルギー 515kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 12.9g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 7.7g	味玉醤油ラーメン エネルギー 483kcal たんぱく質 23.1g 脂 質 9.7g 炭水化物 72.1g 食塩相当量 7.4g
	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