



Weekly Menu

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



	9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)
ヘルシー ¥360	豆腐ニラ玉 エネルギー 325kcal たんぱく質 25.2g 脂 質 21.5g 炭水化物 10.5g 食塩相当量 2.4g	白身魚の南蛮漬け エネルギー 219kcal たんぱく質 12.0g 脂 質 10.3g 炭水化物 20.5g 食塩相当量 1.3g	蒸し鶏とやわらか大根のあんかけ エネルギー 202kcal たんぱく質 27.2g 脂 質 7.3g 炭水化物 10.2g 食塩相当量 2.7g	豚肉とかりかりごぼうのサラダ仕立て エネルギー 163kcal たんぱく質 12.4g 脂 質 9.7g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 1.0g	白身魚のフリット ジンジャーソース エネルギー 264kcal たんぱく質 13.3g 脂 質 15.6g 炭水化物 20.0g 食塩相当量 1.2g
アラカルト ¥360	いかかつと白身魚フライ エネルギー 344kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 18.6g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 0.8g	日本唐揚協会認定 【神奈川】鶏の唐揚げ カレー風味 エネルギー 390kcal たんぱく質 29.6g 脂 質 13.0g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 0.1g	グリルチキン ねぎ塩レモンソース エネルギー 269kcal たんぱく質 25.9g 脂 質 14.2g 炭水化物 12.1g 食塩相当量 1.8g	煮込みハンバーグ エネルギー 356kcal たんぱく質 15.9g 脂 質 16.0g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 2.6g	トマト生姜焼き エネルギー 231kcal たんぱく質 13.5g 脂 質 13.4g 炭水化物 16.0g 食塩相当量 2.1g
どんぶり ¥550	親子丼 エネルギー 528kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 11.3g 炭水化物 88.0g 食塩相当量 3.1g	ポークハヤシ エネルギー 580kcal たんぱく質 14.1g 脂 質 14.7g 炭水化物 99.1g 食塩相当量 4.2g	ご当地 【岐阜】あんかけかつ丼 エネルギー 566kcal たんぱく質 14.0g 脂 質 12.1g 炭水化物 100.8g 食塩相当量 2.7g	牛すじカレー エネルギー 529kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 11.6g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 2.7g	昔ながらの麻婆豆腐丼 エネルギー 616kcal たんぱく質 25.1g 脂 質 18.0g 炭水化物 91.9g 食塩相当量 3.8g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	アジフライ エネルギー 591kcal たんぱく質 23.0g 脂 質 18.6g 炭水化物 87.5g 食塩相当量 3.9g	メンチカツ エネルギー 762kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 31.5g 炭水化物 99.7g 食塩相当量 4.2g	豚キムチ炒め エネルギー 665kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 25.1g 炭水化物 91.2g 食塩相当量 6.8g	イカカツと白身魚フライ エネルギー 716kcal たんぱく質 23.5g 脂 質 27.9g 炭水化物 95.8g 食塩相当量 4.4g	チキンのてり焼きと野菜コロッケ エネルギー 669kcal たんぱく質 23.1g 脂 質 27.3g 炭水化物 87.3g 食塩相当量 4.0g
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 569kcal たんぱく質 21.6g 脂 質 16.2g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 2.1g	青菜の和風パスタ エネルギー 432kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 4.7g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 1.4g	茄子トマトパスタ エネルギー 533kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 14.7g 炭水化物 92.7g 食塩相当量 4.8g	チョリソーのペペロンチーノ エネルギー 613kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 24.8g 炭水化物 83.6g 食塩相当量 3.9g	ナポリタン エネルギー 595kcal たんぱく質 19.7g 脂 質 12.0g 炭水化物 106.9g 食塩相当量 4.9g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
和麺 ¥450	かき玉そば エネルギー 392kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 4.6g 炭水化物 69.2g 食塩相当量 5.0g	山菜うどん エネルギー 357kcal たんぱく質 8.9g 脂 質 0.5g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 5.9g	えび入り野菜かき揚げうどん エネルギー 477kcal たんぱく質 9.0g 脂 質 11.3g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 4.7g	肉つけうどん エネルギー 466kcal たんぱく質 15.5g 脂 質 8.3g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 3.9g	カレーうどん エネルギー 585kcal たんぱく質 12.8g 脂 質 17.3g 炭水化物 95.4g 食塩相当量 6.0g
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	もやしあんかけ味噌ラーメン エネルギー 469kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 6.0g 炭水化物 81.5g 食塩相当量 10.3g	広島風辛口つけ麺 ¥550 エネルギー 514kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 11.5g 炭水化物 81.2g 食塩相当量 4.2g	タンメン エネルギー 487kcal たんぱく質 22.4g 脂 質 7.8g 炭水化物 81.0g 食塩相当量 10.4g	酸辣湯麺 エネルギー 582kcal たんぱく質 19.7g 脂 質 17.4g 炭水化物 82.3g 食塩相当量 6.6g	醤油ラーメン エネルギー 446kcal たんぱく質 17.7g 脂 質 8.7g 炭水化物 70.6g 食塩相当量 6.6g
	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