

Weekly Menu

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



	9月15日 (月)	9月16日 (火)	9月17日 (水)	9月18日 (木)	9月19日 (金)
ヘルシー ¥360		卵と野菜のピーマン炒め エネルギー 395kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.0g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 2.3g	豚肉のねぎ塩炒め エネルギー 265kcal たんぱく質 12.6g 脂質 17.9g 炭水化物 13.3g 食塩相当量 1.2g	チキンとキャベツのトマトシチュー エネルギー 278kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.7g 炭水化物 14.6g 食塩相当量 2.3g	鶏肉の南蛮漬け エネルギー 359kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.0g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 2.2g
アラカルト ¥360		ハンバーグ サルサソース エネルギー 206kcal たんぱく質 12.3g 脂質 9.3g 炭水化物 19.0g 食塩相当量 2.1g	チキンカツ胡麻ソース エネルギー 258kcal たんぱく質 8.9g 脂質 12.9g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 1.8g	麻婆春雨 エネルギー 242kcal たんぱく質 7.7g 脂質 9.6g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 3.8g	さばの漬け焼き エネルギー 311kcal たんぱく質 13.8g 脂質 22.2g 炭水化物 5.4g 食塩相当量 1.5g
どんぶり ¥460 ミニ ¥290	祝日	他人丼 エネルギー 555kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.4g 炭水化物 109.1g 食塩相当量 3.0g	ナシゴレン ¥550 エネルギー 594kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.6g 炭水化物 89.2g 食塩相当量 4.1g	ピラフwithカニクリームコロッケプレート ミニ ¥280 エネルギー 608kcal たんぱく質 11.7g 脂質 16.3g 炭水化物 106.3g 食塩相当量 2.1g	豚焼肉丼 ¥550 エネルギー 543kcal たんぱく質 16.5g 脂質 9.2g 炭水化物 109.1g 食塩相当量 2.1g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600		鶏の唐揚げ エネルギー 295kcal たんぱく質 31.5g 脂質 38.8g 炭水化物 91.2g 食塩相当量 3.6g	鶏の明太マヨ焼き エネルギー 734kcal たんぱく質 31.0g 脂質 26.8g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 3.8g	タンドリーチキン エネルギー 506kcal たんぱく質 27.2g 脂質 28.2g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 4.2g	アジフライとミートコロッケ エネルギー 651kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.4g 炭水化物 116.1g 食塩相当量 4.0g
パスタ ¥470		チーズのトマトソーススパゲティ エネルギー 169kcal たんぱく質 9.2g 脂質 10.7g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 2.3g	ツナと水菜のおろしパスタ エネルギー 81kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.9g 炭水化物 6.1g 食塩相当量 1.8g	しめじのミートソース エネルギー 169kcal たんぱく質 2.3g 脂質 12.7g 炭水化物 11.8g 食塩相当量 1.9g	明太子クリームソースパスタ エネルギー 188kcal たんぱく質 7.4g 脂質 14.3g 炭水化物 7.5g 食塩相当量 2.4g
常設カレー		カレー ¥410 / ミニカレー ¥260			
日替り カレー ¥470		チキンカレー ミニ ¥310 エネルギー 583kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.5g 炭水化物 103.0g 食塩相当量 2.0g	ベーコン&エッグカレー ミニ ¥310 エネルギー 625kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.5g 炭水化物 107.4g 食塩相当量 4.0g	アボカドチーズカレー ミニ ¥310 エネルギー 632kcal たんぱく質 11.8g 脂質 16.2g 炭水化物 112.3g 食塩相当量 4.2g	オムレツチーズカレー ミニ ¥310 エネルギー 653kcal たんぱく質 14.4g 脂質 15.2g 炭水化物 117.3g 食塩相当量 2.9g
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	酸辣湯麺 エネルギー 632kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.5g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 8.0g	横浜もやしあんかけラーメン エネルギー 530kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.0g 炭水化物 76.5g 食塩相当量 7.6g	高菜とんこつラーメン エネルギー 627kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.9g 炭水化物 83.0g 食塩相当量 11.7g	ピリ辛味噌ラーメン エネルギー 663kcal たんぱく質 24.0g 脂質 22.2g 炭水化物 88.4g 食塩相当量 10.6g	
	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。