



Weekly Menu

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



	10月27日 (月)	10月28日 (火)	10月29日 (水)	10月30日 (木)	10月31日 (金)
ヘルシー ¥360	白身魚の唐揚げ ぼん酢仕立て エネルギー 158kcal たんぱく質 12.2g 脂 質 8.6g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 1.3g	蒸し鶏のおろし山葵だれ エネルギー 218kcal たんぱく質 25.1g 脂 質 6.7g 炭水化物 1.2g 食塩相当量 2.1g	鯖の七味焼き エネルギー 293kcal たんぱく質 15.3g 脂 質 22.5g 炭水化物 1.7g 食塩相当量 1.3g	アジフライ おろしポン酢 エネルギー 288kcal たんぱく質 12.2g 脂 質 17.8g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 2.8g	鶏むね肉のクリーム煮 エネルギー 341kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 8.6g 炭水化物 18.6g 食塩相当量 1.1g
アラカルト ¥360	青椒肉絲 エネルギー 224kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 18.6g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 3.4g	デミグラスコロッケとハムポテトサラダフライ エネルギー 188kcal たんぱく質 3.9g 脂 質 11.8g 炭水化物 11.3g 食塩相当量 6.3g	チキンのハーブグリル チーズクリームソース エネルギー 346kcal たんぱく質 23.7g 脂 質 25.3g 炭水化物 2.8g 食塩相当量 2.9g	鶏のチリマヨソース エネルギー 437kcal たんぱく質 22.8g 脂 質 32.3g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 2.3g	揚げ豆腐と蒸し野菜の黒酢あん エネルギー 307kcal たんぱく質 13.3g 脂 質 14.5g 炭水化物 22.1g 食塩相当量 1.3g
どんぶり ¥460 ミニ ¥290	赤のあんかけ炒飯 エネルギー 343kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 18.4g 炭水化物 184.4g 食塩相当量 4.1g		チキンカツ丼 ¥550 エネルギー 631kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 15.7g 炭水化物 112.7g 食塩相当量 1.3g	親子丼 エネルギー 551kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 9.6g 炭水化物 100.8g 食塩相当量 3.6g	トンテキ丼 ¥550 エネルギー 599kcal たんぱく質 23.8g 脂 質 19.2g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 1.5g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	白身魚フライとクリームコロッケ エネルギー 528kcal たんぱく質 16.4g 脂 質 29.4g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 2.9g	鶏の照り焼き エネルギー 892kcal たんぱく質 35.3g 脂 質 38.2g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 5.3g	餃子と肉団子の甘酢あん エネルギー 799kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 31.8g 炭水化物 111.4g 食塩相当量 2.3g	豚キムチ炒め エネルギー 648kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 21.2g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 4.6g	ハムカツ エネルギー 674kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 15.2g 炭水化物 111.9g 食塩相当量 4.3g
パスタ ¥470	茄子とベーコンの柚子胡椒スパゲッティ エネルギー 681kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 33.7g 炭水化物 88.1g 食塩相当量 3.9g	ご当地【東京】しょうゆ焼きそば ¥550 エネルギー 483kcal たんぱく質 14.6g 脂 質 16.5g 炭水化物 65.4g 食塩相当量 4.4g	半熟卵のミートソース エネルギー 376kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 12.6g 炭水化物 94.7g 食塩相当量 3.8g	特製!油そば ¥550 エネルギー 609kcal たんぱく質 20.5g 脂 質 29.4g 炭水化物 76.2g 食塩相当量 3.1g	サラダチキンのペペロンチーノ エネルギー 594kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 29.8g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 3.4g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
日替り カレー ¥470	オニオンリッチカレー ¥550 エネルギー 568kcal たんぱく質 9.4g 脂 質 12.9g 炭水化物 106.3g 食塩相当量 2.6g	ポークハヤシ エネルギー 378kcal たんぱく質 12.7g 脂 質 13.2g 炭水化物 109.3g 食塩相当量 2.6g	チキンカレー エネルギー 662kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 18.5g 炭水化物 109.3g 食塩相当量 3.3g	オムカレー エネルギー 624kcal たんぱく質 18.8g 脂 質 16.4g 炭水化物 111.1g 食塩相当量 3.5g	ほうれん草とベーコンのカレー エネルギー 589kcal たんぱく質 11.8g 脂 質 12.4g 炭水化物 113.4g 食塩相当量 4.8g
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	とんこつラーメン エネルギー 550kcal たんぱく質 25.4g 脂 質 13.9g 炭水化物 76.7g 食塩相当量 9.3g	ワンタン麺 エネルギー 478kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 6.7g 炭水化物 91.3g 食塩相当量 7.1g	野菜旨辛味噌ラーメン エネルギー 660kcal たんぱく質 22.8g 脂 質 21.9g 炭水化物 98.2g 食塩相当量 11.3g	びり辛ねぎ塩ラーメン エネルギー 478kcal たんぱく質 21.3g 脂 質 8.8g 炭水化物 76.2g 食塩相当量 9.2g	醤油らーめん エネルギー 449kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 7.4g 炭水化物 74.1g 食塩相当量 7.2g
	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。