



Weekly Menu

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



	12月22日 (月)	12月23日 (火)	12月24日 (水)	12月25日 (木)	12月26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 たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 158kcal 12.2g 8.6g 8.5g 1.6g	蒸し鶏のおろし山葵だれ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 218kcal 23.1g 6.7g 12.5g 2.1g	イカと野菜のカキ油炒め エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 205kcal 8.8g 6.5g 27.5g 1.9g	白身魚のフリット 香味トマトソース エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 287kcal 13.6g 17.9g 18.1g 1.1g	鶏むね肉のクリーム煮 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 241kcal 21.7g 8.0g 18.6g 1.1g
アラカルト ¥360	青椒肉絲 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 224kcal 10.4g 10.6g 23.2g 3.4g	デミグラスソロッケとハムポテトサラダフライ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 168kcal 3.9g 11.8g 11.3g 0.5g	クリスピーチキン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 423kcal 23.5g 28.2g 19.5g 1.8g	鶏のチリマヨソース エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 437kcal 22.6g 32.3g 14.7g 2.3g	揚げ豆腐と蒸し野菜の黒酢あん エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 307kcal 13.3g 14.5g 32.1g 1.3g
どんぶり ¥460 ミニ¥290	赤のあんかけ炒飯 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 543kcal 10.9g 10.4g 10.4g 4.1g		チキンカツ丼 ¥550 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 631kcal 15.1g 14.7g 112.7g 1.5g	親子丼 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 551kcal 17.8g 9.6g 100.0g 3.8g	
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	白身魚フライとクリーミーコロッケ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 522kcal 16.9g 28.8g 48.7g 2.9g	鶏の照り焼き エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 794kcal 35.7g 36.0g 83.5g 5.4g	餃子と肉団子の甘酢あん エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 799kcal 20.5g 31.0g 111.6g 5.3g	豚キムチ炒め エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 637kcal 18.5g 20.3g 98.0g 6.6g	ハムカツ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 674kcal 18.4g 18.2g 111.6g 4.5g
パスタ ¥470	鶏肉とねぎの和風まぜ麺 ¥550 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 650kcal 29.3g 21.6g 80.4g 3.4g	ご当地【東京】しょうゆ焼きそば ¥550 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 483kcal 14.6g 16.5g 65.4g 4.4g	半熟卵のミートソース エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 576kcal 21.4g 12.6g 94.7g 3.0g	きのこの和風パスタ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 581kcal 15.5g 20.2g 87.7g 3.9g	サラダチキンのペペロンチーノ エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 594kcal 21.4g 20.8g 82.1g 3.1g
常設カレー		カレー ¥410 / ミニカレー ¥260			
日替り カレー ¥470	揚げ茄子カレー ミニ ¥310 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 640kcal 9.3g 18.0g 113.0g 4.0g	クリームコロッケカレー ミニ ¥310 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 675kcal 10.3g 21.3g 112.3g 4.0g	肉じゃがカレー ミニ ¥310 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 605kcal 13.3g 15.0g 107.9g 2.5g	ゆで卵カレー ミニ ¥310 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 635kcal 14.7g 15.3g 111.0g 4.2g	ほうれん草とベーコンのカレー ミニ ¥310 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 588kcal 11.0g 12.3g 113.4g 4.3g
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	魚介スープつけ麺 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 530kcal 21.3g 14.4g 76.5g 7.2g	きのこのあんかけ味噌ラーメン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 617kcal 25.3g 15.9g 90.8g 10.2g	醤油ラーメン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 467kcal 19.0g 8.9g 73.6g 7.3g	黒とんこつラーメン エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 701kcal 24.1g 31.1g 77.1g 6.8g	ホタテ海苔塩ラーメン ¥550 エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量 479kcal 19.6g 10.4g 71.8g 6.9g
	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