

Weekly Menu

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



	4月22日 (月)	4月23日 (火)	4月24日 (水)	4月25日 (木)	4月26日 (金)
ヘルシー ¥360	たっぷり野菜の麻婆炒め エネルギー 180kcal たんぱく質 7.2g 脂質 8.7g 炭水化物 19.9g 食塩相当量 2.2g	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 277kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.7g 炭水化物 13.4g 食塩相当量 2.4g	チキンのチリソース エネルギー 402kcal たんぱく質 22.5g 脂質 23.7g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.8g
アラカルト ¥360	鶏唐揚げのピリ辛照りマヨソース エネルギー 426kcal たんぱく質 21.8g 脂質 32.4g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 1.1g	和風おろしハンバーグ エネルギー 233kcal たんぱく質 12.3g 脂質 12.4g 炭水化物 18.8g 食塩相当量 4.0g	チキンカツ胡麻ソース エネルギー 255kcal たんぱく質 8.9g 脂質 12.9g 炭水化物 26.1g 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 15.8g 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		豚塩カルビ丼 エネルギー 579kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.2g 炭水化物 94.8g 食塩相当量 2.4g	のり弁風丼 エネルギー 562kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.1g 炭水化物 106.2g 食塩相当量 3.0g	ピラフwithクリーミーコロッケプレート エネルギー 593kcal たんぱく質 10.3g 脂質 14.8g 炭水化物 108.7g 食塩相当量 2.0g	豚肉の生姜焼き丼 エネルギー 629kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.7g 炭水化物 100.0g 食塩相当量 1.7g
お弁当 (ご飯・味噌汁付) ¥600	和風ハンバーグの玉葱葱塩ソース エネルギー 709kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.7g 炭水化物 109.5g 食塩相当量 6.1g	鶏の唐揚げオーロラソース エネルギー 1084kcal たんぱく質 31.9g 脂質 56.9g 炭水化物 112.0g 食塩相当量 4.5g	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 596kcal たんぱく質 27.2g 脂質 28.2g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 4.2g	ハムカツとミートコロッケ エネルギー 738kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.0g 炭水化物 130.5g 食塩相当量 5.0g
パスタ ¥470	オムハヤシ エネルギー 793kcal たんぱく質 22.1g 脂質 43.1g 炭水化物 108.8g 食塩相当量 5.3g	チーズのトマトソーススパゲティ エネルギー 497kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.4g 炭水化物 72.8g 食塩相当量 2.5g	ツナと水菜のおろしパスタ エネルギー 410kcal たんぱく質 18.7g 脂質 4.6g 炭水化物 70.3g 食塩相当量 2.0g	しめじのミートソース エネルギー 498kcal たんぱく質 12.9g 脂質 14.5g 炭水化物 76.0g 食塩相当量 2.1g	タルと天うどん エネルギー 819kcal たんぱく質 31.3g 脂質 39.7g 炭水化物 79.6g 食塩相当量 1.3g
常設カレー	カレー ¥410 / ミニカレー ¥260				
日替り カレー ¥470	チキンカツカレー エネルギー 708kcal たんぱく質 14.1g 脂質 21.1g 炭水化物 117.8g 食塩相当量 2.6g	タイ風レッドカレー エネルギー 590kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.7g 炭水化物 93.4g 食塩相当量 2.8g	アボカドチーズカレー エネルギー 658kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.8g 炭水化物 110.1g 食塩相当量 3.0g	ハンバーグカレー エネルギー 700kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.9g 炭水化物 114.9g 食塩相当量 3.7g	チキンカレー エネルギー 534kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.6g 炭水化物 101.3g 食塩相当量 2.8g
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	焼きあごだしの醤油ラーメン エネルギー 467kcal たんぱく質 19.6g 脂質 8.3g 炭水化物 74.7g 食塩相当量 8.2g	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 557kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.1g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 8.5g	高菜とんこつラーメン エネルギー 627kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.0g 炭水化物 82.9g 食塩相当量 11.7g	ピリ辛味噌ラーメン エネルギー 654kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.6g 炭水化物 87.8g 食塩相当量 10.2g
小鉢	¥160	メンチカツ エネルギー 158kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.6g 炭水化物 14.9g 食塩相当量 0.5g	ピーマン肉詰めフライ エネルギー 175kcal たんぱく質 3.7g 脂質 12.0g 炭水化物 12.8g 食塩相当量 0.4g	春巻 エネルギー 185kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.4g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 1.0g	きのこあんかけ豆腐 エネルギー 175kcal たんぱく質 7.1g 脂質 8.7g 炭水化物 16.8g 食塩相当量 2.0g
	¥120	里芋の揚げ出し エネルギー 104kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.2g 炭水化物 17.7g 食塩相当量 0.7g		切干大根 エネルギー 71kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.6g 炭水化物 12.5g 食塩相当量 1.0g	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め エネルギー 86kcal たんぱく質 2.1g 脂質 6.6g 炭水化物 10.0g 食塩相当量 1.1g
	¥120			キャベツと人参のごま和え エネルギー 50kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.2g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 0.7g	もやしときくらげの中華和え エネルギー 58kcal たんぱく質 1.5g 脂質 2.6g 炭水化物 9.8g 食塩相当量 0.9g
	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。