

# Cafeteria Menu ☆☆☆

エ:エネルギー、蛋:タンパク質、脂:脂質、食塩:塩分相当量  
栄養価は、主菜分のみとなります。

	月				火				水				木				金				土			
	1月14日				1月15日				1月16日				1月17日				1月18日				1月19日			
Lunch A					ハンバーグと カレーコロッケ				ミックスグリル				フライドチキンの カレーライス				ジャンボハムカツ 海老フライ				Saturday Menu  唐揚げ丼 ¥360  カレーライス ¥310  かけうどん/そば ¥220  きつね/たぬき/カレー うどん/そば ¥310  正油ラーメン/白湯ラーメン ¥360			
¥420	エ	蛋	脂	食塩	エ	蛋	脂	食塩	エ	蛋	脂	食塩	エ	蛋	脂	食塩	エ	蛋	脂	食塩				
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
					685	22.1	47.1	2.1	803	36.3	59.5	4.3	925	28.3	37.7	4.4	414	15.1	25.9	1.8				
Lunch B					回鍋肉				肉野菜炒め				ビビンバライス 温玉				ロコモコライス							
¥400	エ	蛋	脂	食塩	エ	蛋	脂	食塩	エ	蛋	脂	食塩	エ	蛋	脂	食塩	エ	蛋	脂	食塩				
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)				
					444	11.4	34.7	1.5	320	21.5	14.1	1.3	719	23.5	23.3	2.3	762	36.1	21.8	3.8				
日替丼 ¥360					焼肉丼				野菜とイカ天丼				豚玉丼				牛丼							
唐揚げ丼 ¥360									唐揚げ丼				唐揚げ丼				エ 蛋 脂 食塩 796kcal 30.9g 29.5g 4.3g							
カレー ¥310									カレーライス				カレーライス											
週替カレー ¥360									メンチカツカレー				メンチカツカレー				エ 蛋 脂 食塩 630kcal 30.g 17.1g 4.0g							
和麺① ¥220									かけうどん/そば				かけうどん/そば											
和麺② ¥310									きつね/たぬき/カレー うどん/そば				きつね/たぬき/カレー うどん/そば											
週替和麺 ¥310									温玉 うどん/そば				温玉 うどん/そば				エ 蛋 脂 食塩 437kcal 20.0g 11.5g 4.5g							
中華麺 ¥360									正油ラーメン/白湯ラーメン				正油ラーメン/白湯ラーメン											
週替パスタ ¥400									明太マヨパスタ(スープ付)				明太マヨパスタ(スープ付)				エ 蛋 脂 食塩 517kcal 23.8g 11.7g 2.6g							

※仕入の都合によりメニューを変更させていただくことがあります。  
※国産米を使用しております。