

第一食堂 2F 週間メニュー

	2026年6月1日(月)	2026年6月2日(火)	2026年6月3日(水)	2026年6月4日(木)	2026年6月5日(金)
A 定食	魚のムニエルほうれん草ソース	きすと野菜の天ぷら	魚の塩焼き	サバの竜田揚げ	エビの中華炒め
エネルギー・野菜量・塩分量	216 kca 40 g 1.0 g	297 kca 40 g 1.0 g	190 kca 60 g 1.6 g	110 kca 10 g 0.0 g	306 kca 115 g 0.5 g
価格	439円	439円	439円	439円	439円
B 定食	豚肉ときゃべつのホイコーロー	西京チキン	豚小間トンテキ	鶏とじゃがいものタンドリー炒め	豚肉の味噌ジンジャー焼き
エネルギー・野菜量・塩分量	243 kca 100 g 1.2 g	230 kca 30 g 0.2 g	415 kca 30 g 4.1 g	399 kca 80 g 0.5 g	327 kca 15 g 1.0 g
価格	439円	439円	439円	439円	439円
C 定食	鶏のバジルフリッター	たいめいけんハンバーグ	油淋鶏	牛しょうが焼き	チキンカツ
エネルギー・野菜量・塩分量	304 kca 75 g 0.6 g	254 kca 37 g 1.4 g	341 kca 32 g 0.0 g	415 kca 60 g 0.2 g	256 kca 30 g 0.7 g
価格	439円	571円	439円	439円	439円
定食セット小鉢(2品)	卵サラダ	きゅうりと切干の酢の物	小松菜とメンマの和え物	いんげんのごま和え	れんこんのサラダ
	煮豆	卵とザーサイの炒め物	竹輪のソテー	ふろふき大根	昆布豆
エネルギー・野菜量・塩分量	28 kca 0 g 0.3 g	21 kca 31 g 1.0 g	12 kca 23 g 0.2 g	16 kca 25 g 0.2 g	71 kca 43 g 0.0 g
エネルギー・野菜量・塩分量	83 kca 7 g 0.4 g	64 kca 15 g 0.4 g	39 kca 30 g 1.0 g	23 kca 50 g 0.9 g	83 kca 0 g 0.4 g
味噌汁	卵 麩	三つ葉 豆腐	ねぎ えのき	もやし わかめ	なめこ ねぎ
価格	55円	55円	55円	55円	55円
日替わりアラカルト	オリビエサラダ	チキンともやしのサラダ	フルーツヨーグルト	ひじきサラダ	シーチキンサラダ
	トマトのさっぱりサラダ	オニオンサラダ	豚しゃぶサラダ	クラブサラダ	バンバンジー
	生野菜サラダ 温泉玉子	生野菜サラダ ベーコン	生野菜サラダ ツナ	生野菜サラダ チャーシュー	生野菜サラダ タマゴ
	軟骨入りつくね	焼うどん	ニラレバ炒め	もやしのカレーソテー	リヨネーズポテト
	ツナマヨフライ&エビチリ春巻	揚げ出し豆腐	イカリングフライ	お好みフライ	肉団子
価格	149円	149円	149円	149円	149円

第一食堂 1F 週間メニュー

	2026年6月1日(月)	2026年6月2日(火)	2026年6月3日(水)	2026年6月4日(木)	2026年6月5日(金)
ラーメン	煮干しラーメン	とんこつラーメン	醤油ラーメン	和歌山ラーメン	味噌ラーメン
エネルギー・野菜量・塩分量	478 kca 20 g 6.8 g	430 kca 20 g 2.9 g	423 kca 20 g 3.0 g	526 kca 20 g 4.0 g	456 kca 60 g 4.0 g
価格	486円	305円	305円	305円	305円
替り麺	天ぷらうどん	肉うどん	カレーうどん	ちゃんぽん風うどん	豚玉うどん
エネルギー・野菜量・塩分量	547 kca 0 g 4.0 g	528 kca 30 g 3.0 g	437 kca 20 g 3.0 g	337 kca 90 g 0.9 g	558 kca 30 g 3.5 g
価格	351円	414円	305円	351円	321円
丼・バラエティ	ボルガライス	ピリ辛豚肉丼	和風ロコモコ	鶏の唐マヨ丼	塩ダレチキン丼
エネルギー・野菜量・塩分量	806 kca 70 g 4.6 g	721 kca 30 g 1.1 g	606 kca 10 g 2.7 g	807 kca 40 g 0.9 g	1357 kca 35 g 3.5 g
価格	560円	560円	560円	465円	571円
ヘルシープレート	ヘルシーロコモコ	ピラフのシーフードソース	タイ風焼きそば	サケのネギ焼き	白身魚のほうれん草ソース
エネルギー・野菜量・塩分量	598 kca 170 g 2.8 g	426 kca 160 g 2.9 g	589 kca 170 g 2.3 g	530 kca 155 g 2.5 g	582 kca 170 g 2.7 g
価格	439円	439円	439円	439円	439円
カレー	野菜もしっかりビーフカレー	欧風カレー	金沢風カレー	ビーフカレー	キーマカレー
エネルギー・野菜量・塩分量	716 kca 20 g 3.1 g	645 kca 0 g 3.9 g	661 kca 0 g 4.1 g	716 kca 0 g 3.1 g	753 kca 0 g 3.7 g
価格	314円	314円	420円	314円	420円
日替わりアラカルト	オリビエサラダ	チキンともやしのサラダ	フルーツヨーグルト	ひじきサラダ	シーチキンサラダ
	トマトのさっぱりサラダ	オニオンサラダ	豚しゃぶサラダ	クラブサラダ	バンバンジー
	生野菜サラダ 温泉玉子	生野菜サラダ ベーコン	生野菜サラダ ツナ	生野菜サラダ チャーシュー	生野菜サラダ タマゴ
	軟骨入りつくね	焼うどん	ニラレバ炒め	もやしのカレーソテー	リヨネーズポテト
	ツナマヨフライ&エビチリ春巻	揚げ出し豆腐	イカリングフライ	お好みフライ	肉団子
価格	149円	149円	149円	149円	149円