

第一食堂 2 F 週間メニュー																									
	2026年7月13日(月)					2026年7月14日(火)					2026年7月15日(水)					2026年7月16日(木)					2026年7月17日(金)				
A 定食	イカフリッターのチリソース					魚の山椒味噌焼き					魚のガーリックソテー					魚のたらこマヨ焼き					魚のおろし煮				
	エネルギー・野菜量・塩分量	441 kca	95 g	0.6 g		230 kca	41 g	2 g		157 kca	40 g	1 g		194 kca	10 g	1.3 g		212 kca	113 g	1.3 g					
価格	439円					439円					439円					439円					439円				
B 定食	プルコギ					グリルチキンのハニーマスタードソース					肉豆腐					香味野菜のチキンステーキ					ハムステーキハニーマスタード				
	エネルギー・野菜量・塩分量	314 kca	38 g	0.8 g		368 kca	15 g	0 g		358 kca	50 g	3 g		290 kca	55 g	0.4 g		277 kca	30 g	1 g					
価格	439円					439円					439円					439円					439円				
C 定食	ケイジャンチキン					チキン南蛮					能登豚の豚カツ					豚肉の唐揚げおろしソース					油淋鶏				
	エネルギー・野菜量・塩分量	278 kca	34 g	0.3 g		443 kca	55 g	1 g		402 kca	21 g	2 g		270 kca	25 g	15 g		341 kca	32 g	0.4 g					
価格	439円					439円					571円					439円					439円				
定食セット小鉢 (2品)	ピリ辛きゅうり					ケールともやしのナムル風					ポテトサラダ					山芋おろし					青唐竹の子				
	9 kca	40 g	0.2 g		25 kca	45 g	0.1 g		92 kca	15 g	0.3 g		21 kca	0.3 g	0.3 g		17 kca	35 g	2 g						
	高野豆腐のカニあんかけ					白菜とツナの味噌煮					小松菜のソテー					なすのソテー					野菜チャプチェ				
	23 kca	15 g	0.6 g		46 kca	25 g	0.4 g		31 kca	35 g	1 g		91 kca	55 g	7 g		33 kca	28 g	1.4 g						
味噌汁	麴 三つ葉					揚げ なめこ					卵 ねぎ					もやし えのき					わかめ 豆腐				
価格	5 5 円					5 5 円					5 5 円					5 5 円					5 5 円				
日替わり アラカルト	フルーツサラダ					チキンともやしのサラダ					エビとアボカドのサラダ					ジャーマンサラダ					フルーツヨーグルト				
	オニオンサラダ					クラブサラダ					ハムサラダ					シュリンプサラダ					パンバンジー				
	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				
	焼うどん					野菜のキムチ炒め					炒り卵の甘酢あん					三井寺のおろし煮					ニラレバ炒め				
	ツナマヨフライ&エビチリ春巻					レモンミンチカツ					イカリングフライ					お好みフライ					揚げ出し豆腐				
価格	149円					149円					149円					149円					149円				

第一食堂 1 F 週間メニュー																									
	2026年7月13日(月)					2026年7月14日(火)					2026年7月15日(水)					2026年7月16日(木)					2026年7月17日(金)				
ラーメン	柚子胡椒ラーメン					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				
	409 kca	20 g	2.9 g			430 kca	20 g	2.9 g			423 kca	20 g	3 g			526 kca	20 g	4 g			456 kca	60 g	4 g		
価格	486円					305円					305円					305円					305円				
替り麺	冷やしうどん					冷やしそば					冷やしうどん					冷やしそば					ピリ辛中華				
	210 kca	10 g	3 g			264 kca	10 g	3 g			210 kca	10 g	3 g			264 kca	10 g	3 g			488 kca	10 g	3 g		
価格	214円					214円					214円					214円					350円				
丼・バラエティ	新潟タレカツ丼					中華丼					豚きのこかばやき丼					吉野家の牛丼					豚キムチ丼				
	749 kca	30 g	6.2 g			643 kca	100 g	1.2 g			653 kca	50 g	1.9 g			837 kca	20 g	3.2 g			737 kca	42 g	2.8 g		
価格	571円					465円					465円					631円					631円				
ヘルシープレート	ピラフのシーフードソース					サケのネギ焼き					鯖の焼き南蛮					大豆ドライカレー					厚揚げと豚肉の中華旨煮				
	426 kca	160 g	2.9 g			530 kca	155 g	2.5 g			600 kca	175 g	2.9 g			573 kca	160 g	2.6 g			547 kca	167 g	2.9 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					キーマカツカレー				
	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	3 1 4円					3 1 4円					4 2 0円					3 1 4円					560円				
日替わりアラカルト	フルーツサラダ					チキンともやしのサラダ					エビとアボカドのサラダ					ジャーマンサラダ					フルーツヨーグルト				
	オニオンサラダ					クラブサラダ					ハムサラダ					シュリンプサラダ					パンバンジー				
	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				
	焼うどん					野菜のキムチ炒め					炒り卵の甘酢あん					三井寺のおろし煮					ニラレバ炒め				
	ツナマヨフライ&エビチリ春巻					レモンミンチカツ					イカリングフライ					お好みフライ					揚げ出し豆腐				
価格	149円					149円					149円					149円					149円				