

第一食堂

2 F 週間メニュー

	2025年6月30日(月)	2025年7月1日(火)	2025年7月2日(水)	2025年7月3日(木)	2025年7月4日(金)
A定食	魚の蒲焼き	魚と野菜の黒酢あん	白身魚フライ	魚の味噌煮	いわしの梅しそフライ
エネルギー・野菜量・塩分量	186 kca 40 g 0.5 g	321 kca 120 g 1.8 g	363 kca 90 g 1.0 g	229 kca 72 g 2.0 g	241 kca 95 g 2.0 g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
B定食	鶏肉のカシューナッツ炒め	チンジャオロース	グリルチキンのごまだれ	ガーリックペッパーポーク	鶏肉の柚子胡椒炒め
エネルギー・野菜量・塩分量	279 kca 140 g 1.0 g	234 kca 60 g 1.8 g	329 kca 75 g 1.0 g	299 kca 0 g 0.1 g	291 kca 90 g 0.8 g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
C定食	串カツ	鶏肉の塩だれ炒め	牛とアスパラのオイスターソース炒め	ミラノ風チキンカツレツ	和風ごまソース豚カツ
エネルギー・野菜量・塩分量	263 kca 30 g 1.4 g	274 kca 110 g 2.2 g	202 kca 100 g 1.0 g	403 kca 38 g 0.5 g	405 kca 30 g 3.1 g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
定食セット小鉢(2品)	中華サラダ	ほうれん草のお浸し	エビとブロッコリーの和え物	しらすおろし	ピリ辛ナムル
	15 kca 15 g 0.0 g	16 kca 40 g 0.0 g	13 kca 34 g 0.0 g	29 kca 60 g 0.8 g	29 kca 45 g 0.8 g
	すき焼きくん	焼きなす	厚揚げのそぼろあん	ぜんまい炒り煮	ごぼうの炒り煮
	43 kca 0 g 0.9 g	51 kca 20 g 0.1 g	69 kca 2 g 1.0 g	35 kca 5 g 1.0 g	37 kca 50 g 0.4 g
味噌汁	麴 ねぎ	揚げ えのき	卵 わかめ	もやし なめこ	三つ葉 豆腐
価格	46円	46円	46円	46円	46円
日替わりアラカルト	シーフードサラダ	きのこ三つ葉のサラダ	フルーツサラダ	ソーセージサラダ	ごぼうサラダ
	五目サラダ	シュリンプサラダ	ハムと貝割れのサラダ	シーザーサラダ	パンプキンサラダ
	生野菜サラダ チップス	冷奴	生野菜サラダ ツナ	冷奴(海藻)	生野菜サラダ ソフトサラミ
	牛肉のピリ辛炒め	ジャーマンポテト	キャベツの塩だれ炒め	焼きそば	ツナ炒り豆腐
	とり天とれんこん挟み揚げ	南瓜の天ぷら	揚げギョーザの甘酢あん	お好みフライ	竹輪の磯辺揚げ
価格	125円	125円	125円	125円	125円

第一食堂

1 F 週間メニュー

	2025年6月30日(月)	2025年7月1日(火)	2025年7月2日(水)	2025年7月3日(木)	2025年7月4日(金)
ラーメン	野菜たっぷり塩ラーメン	とんこつ醤油ラーメン	醤油ラーメン	和歌山ラーメン	味噌ラーメン
	465 kca 180 g 3.0 g	526 kca 20 g 4.0 g	423 kca 20 g 3.0 g	526 kca 20 g 4.0 g	456 kca 60 g 4.0 g
価格	408円	408円	256円	256円	256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	豚しゃぶ中華
	210 kca 10 g 3.0 g	264 kca 10 g 3.0 g	210 kca 10 g 3.0 g	264 kca 10 g 3.0 g	450 kca 20 g 1.8 g
価格	180円	180円	180円	180円	294円
丼・パラエティ	エビと卵の中華あんかけ	ソースカツ丼	辛味噌チキン丼	サクサク豚丼	塩ダレチキン丼
	803 kca 15 g 3.1 g	685 kca 30 g 3.2 g	772 kca 45 g 2.8 g	982 kca 40 g 2.8 g	1357 kca 35 g 3.5 g
価格	493円	391円	391円	530円	480円
ヘルシープレート	サバのパン粉焼き	担々ナムルライス	豆腐のチーズ焼き	鶏肉のオリーブオイル焼き	上海風焼きそば
	592 kca 167 g 2.2 g	566 kca 170 g 3.0 g	551 kca 180 g 2.1 g	523 kca 175 g 2.4 g	545 kca 165 g 3.0 g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
カレー	野菜もしっかりビーフカレー	欧風ハンバーグカレー	金沢風カレー	ビーフカレー	キーマカレー
	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	264円	377円	353円	264円	353円
日替わりアラカルト	シーフードサラダ	きのこ三つ葉のサラダ	フルーツサラダ	ソーセージサラダ	ごぼうサラダ
	五目サラダ	シュリンプサラダ	ハムと貝割れのサラダ	シーザーサラダ	パンプキンサラダ
	生野菜サラダ チップス	冷奴	生野菜サラダ ツナ	冷奴(海藻)	生野菜サラダ ソフトサラミ
	牛肉のピリ辛炒め	ジャーマンポテト	キャベツの塩だれ炒め	焼きそば	ツナ炒り豆腐
	とり天とれんこん挟み揚げ	南瓜の天ぷら	揚げギョーザの甘酢あん	お好みフライ	竹輪の磯辺揚げ
価格	125円	125円	125円	125円	125円