

第一食堂 2F 週間メニュー

	2025年5月26日(月)	2025年5月27日(火)	2025年5月28日(水)	2025年5月29日(木)	2025年5月30日(金)
A 定食	八宝菜	魚の味噌煮	魚のムニエルレモンバターソース	魚の照りマヨソテー	タンドライフィッシュ
エネルギー・野菜量・塩分量	234 kca 143 g 2.2 g	229 kca 72 g 2 g	127 kca 40 g 2 g	160 kca 70 g 0.6 g	218 kca 30 g 0.3 g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
B 定食	鶏肉のオリーブオイル焼き	ハンバーグのシチュー風	鶏テキ	豚キムチ	豚肉のケイジャン焼肉
エネルギー・野菜量・塩分量	277 kca 83 g 1 g	300 kca 30 g 2.3 g	265 kca 20 g 1 g	326 kca 95 g 1.8 g	192 kca 90 g 0.6 g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
C 定食	豚カツ赤しそおろし添え	鶏肉の磯辺揚げ	豚肉の竜田揚げ	サクサクネギから	塩からあげ
エネルギー・野菜量・塩分量	235 kca 38 g 1.2 g	336 kca 30 g 0.4 g	273 kca 61 g 1 g	416 kca 37 g 2.1 g	384 kca 27 g 2.6 g
価格	369円	369円	369円	426円	369円
定食セット小鉢(2品)	モロヘイヤのお浸し	ザーサイの和え物	ポテトサラダ	山菜の白和え	春雨の酢の物
	カリフラワーのソテー	竹輪とこんにゃくの炒り煮	れんこんそばろ炒め	ずいきと小松菜の煮物	豆腐のさっと煮
味噌汁	豆腐 ねぎ	なめこ 麩	えのき わかめ	もやし 揚げ	麩 揚げ
価格	46円	46円	46円	46円	46円
日替わりアラカルト	きのこ三つ葉のサラダ	コーンサラダ	フルーツヨーグルト	ツナトップサラダ	フルーツサラダ
	シーザーサラダ	コールスローサラダ	チーズサラダ	ハムと貝割れのサラダ	白菜のマヨネーズサラダ
	生野菜サラダ チップス	生野菜サラダ 枝豆	生野菜サラダ 温泉玉子	生野菜サラダ クルトン	生野菜サラダ ツナ
	キャベツの酢油炒め	牛肉のピリ辛炒め	焼きそば	豚レバー炒め	エビ入りスクランブルエッグ
	ハムポテト	さつま芋の天ぷら	エビクリームコロッケ	なすの揚げ浸し	お好みフライ
価格	125円	125円	125円	125円	125円

第一食堂 1F 週間メニュー

	2025年5月26日(月)	2025年5月27日(火)	2025年5月28日(水)	2025年5月29日(木)	2025年5月30日(金)
ラーメン	ワンタンラーメン	とんこつ味噌ラーメン	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	387 kca 20 g 3 g	526 kca 20 g 4 g	423 kca 20 g 3 g	526 kca 20 g 4 g	456 kca 60 g 4 g
価格	256円	408円	256円	256円	256円
替り麺	天ぷらうどん	肉うどん	カレーうどん	豚カツおろしうどん	豚玉うどん
エネルギー・野菜量・塩分量	547 kca 0 g 4 g	528 kca 30 g 3 g	437 kca 20 g 3 g	481 kca 50 g 3 g	558 kca 30 g 3.5 g
価格	295円	348円	247円	270円	270円
丼・バラエティ	照焼きチキン丼	担々丼	塩焼肉丼	吉野家の牛丼	十勝豚丼
エネルギー・野菜量・塩分量	860 kca 5 g 2.2 g	693 kca 60 g 3.2 g	672 kca 60 g 1.3 g	837 kca 20 g 3.2 g	422 kca 30 g 5.5 g
価格	391円	391円	493円	530円	513円
ヘルシープレート	ガバオ炒めご飯	大豆ドライカレー	ツナクリームオムライス	大根ステーキとグリルチキン	豚のなめこポン酢
エネルギー・野菜量・塩分量	509 kca 170 g 2.5 g	573 kca 160 g 2.6 g	537 kca 165 g 2.5 g	542 kca 192 g 2.9 g	525 kca 203 g 2.3 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	欧風カツカレー	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 3.6 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	きのこ三つ葉のサラダ	コーンサラダ	フルーツヨーグルト	ツナトップサラダ	フルーツサラダ
	シーザーサラダ	コールスローサラダ	チーズサラダ	ハムと貝割れのサラダ	白菜のマヨネーズサラダ
	生野菜サラダ チップス	生野菜サラダ 枝豆	生野菜サラダ 温泉玉子	生野菜サラダ クルトン	生野菜サラダ ツナ
	キャベツの酢油炒め	牛肉のピリ辛炒め	焼きそば	豚レバー炒め	エビ入りスクランブルエッグ
	ハムポテト	さつま芋の天ぷら	エビクリームコロッケ	なすの揚げ浸し	お好みフライ
価格	125円	125円	125円	125円	125円