

第一食堂

2 F 週間メニュー

	2026年10月12日（月）	2026年10月13日（火）	2026年10月14日（水）	2026年10月15日（木）	2026年10月16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	魚のムニエルカボチャハニーマスタードソース	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	227 kca 40 g 1 g	212 kca 113 g 1.3 g
価格	439円	439円	439円	459円	472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	豚となすのスタミナ黒酢炒め	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	424 kca 60 g 2.3 g	277 kca 30 g 1 g
価格	439円	439円	439円	459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	チーズ入りキャロットラペ	ポテトサラダ	山芋おろし	青唐竹の子
	9 kca 40 g 0.2 g	29 kca 40 g 0.3 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	麩 三つ葉	揚げ なめこ	卵 ねぎ	もやし えのき	わかめ 豆腐
価格	55円	55円	55円	55円	55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 ツナ
	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	いかの唐揚げ	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10月12日（月）	2026年10月13日（火）	2026年10月14日（水）	2026年10月15日（木）	2026年10月16日（金）
ラーメン	山形風辛味噌ラーメン	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	532 kca 8 g 0.5 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	天ぷらうどん	肉うどん	カレーうどん	チゲうどん	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	349 kca 72 g 3.9 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	新潟タレカツ丼	中華丼	豚きのここばやき丼	吉野家の牛丼	豚キムチ丼
エネルギー・野菜量・塩分量	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
エネルギー・野菜量・塩分量	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
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	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 ツナ
	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	いかの唐揚げ	お好みフライ	揚げ出し豆腐
価格	149円	149円	149円	149円	149円