

第一食堂 2F週間メニュー

	2024年5月6日(月)	2024年5月7日(火)	2024年5月8日(水)	2024年5月9日(木)	2024年5月10日(金)
A定食	0	魚のスパイシームニエル	魚の生姜醤油あんかけ	エビチリ	かつおフライ
エネルギー・脂質 量・食塩量	0 kcal 0g 0.0g	201 kcal 20g 0.2g	180 kcal 20g 0.2g	265 kcal 20g 0.2g	310 kcal 33g 1.0g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
B定食	0	牛肉のどて焼き風	豚肉の塩焼肉	鶏肉のごま味噌焼き	牛肉とじゃがいもの甘辛炒め
エネルギー・脂質 量・食塩量	0 kcal 0g 0.0g	351 kcal 30g 4.8g	481 kcal 85g 0.2g	370 kcal 40g 0.2g	276 kcal 40g 3.0g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
C定食	0	ポークチーフライサルサソース	中津からあげ	酢豚	和風チキンステーキ
エネルギー・脂質 量・食塩量	0 kcal 0g 0.0g	251 kcal 33g 0.7g	450 kcal 53g 0.2g	327 kcal 0.2g 0.2g	357 kcal 21g 1.4g
価格	369円	369円	426円	369円	369円
定食セット小鉢 (2品)	0	菜種和え	春雨中華サラダ	ツナ大根サラダ	ごぼうの白和え
	0 kcal 0g 0.0g	48 kcal 20g 0.3g	15 kcal 15g 0.2g	62 kcal 22g 0.2g	44 kcal 16g 0.6g
	0	なすの牛子ぼろ和え	厚揚げのカニあんかけ	ふき煮	小松菜の煮浸し
	0 kcal 0g 0.0g	68 kcal 40g 0.5g	65 kcal 15g 0.2g	36 kcal 40g 0.2g	32 kcal 30g 0.9g
味噌汁		揚げ えのき	麩 ねぎ	もやし なめこ	麩 三つ葉
価格	46円	46円	46円	46円	46円
日替わり アラカルト	0	ひじきサラダ	フルーツサラダ	木綿豆腐と塩昆布サラダ	ミモザサラダ
	0	シュリンプサラダ	ハムと貝割れのサラダ	パンプキンサラダ	チョレギサラダ
	0	生野菜サラダ れんこん揚げ	生野菜サラダ チーズ	生野菜サラダ タマゴ	生野菜サラダ ベーコン
	0	牛肉ともやしのソテー	軟骨入りつくね	豚しゃぶ炒め	ツナ炒り豆腐
	0	とり天とれんこん挟み揚げ	エビクリームコロケ	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 1F週間メニュー

	2024年5月6日(月)	2024年5月7日(火)	2024年5月8日(水)	2024年5月9日(木)	2024年5月10日(金)
ラーメン	0	とんこつ醤油ラーメン	醤油ラーメン	とんこつラーメン	味噌ラーメン
エネルギー・脂質 量・食塩量	0 kcal 0g 0.0g	526 kcal 20g 4.0g	423 kcal 20g 0.2g	431 kcal 20g 0.2g	456 kcal 60g 4.0g
価格	0	408円	256円	256円	256円
替り麦	0	肉うどん	カレーうどん	ちゃんぽん風うどん	カレーうどん
エネルギー・脂質 量・食塩量	0 kcal 0g 0.0g	528 kcal 30g 3.0g	437 kcal 20g 0.2g	337 kcal 90g 0.2g	437 kcal 20g 3.0g
価格	0	348円	247円	295円	247円
井・ バラエティ	0	ふわとろ親子丼	タコライス	吉野家の牛丼	カツ丼
エネルギー・脂質 量・食塩量	0 kcal 0g 0.0g	894 kcal 25g 3.7g	937 kcal 80g 0.2g	837 kcal 20g 0.2g	779 kcal 30g 4.8g
価格	0	480円	480円	530円	391円
ヘルシー プレート	0	担々ナムルライス	豆腐のチーズ焼き	白身魚のほうれん草ソース	おからそばろライス
エネルギー・脂質 量・食塩量	0 kcal 0g 0.0g	566 kcal 0.2g 3.0g	551 kcal 0.2g 0.2g	582 kcal 0.2g 0.2g	454 kcal 0.2g 1.3g
価格	0	369円	369円	369円	369円
カレー	0	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・脂質 量・食塩量	716 kcal 20g 3.1g	645 kcal 0g 3.9g	661 kcal 0g 4g	716 kcal 0g 3g	753 kcal 0g 3.7g
価格	264円	264円	353円	264円	353円
日替わり アラカルト	0	ひじきサラダ	フルーツサラダ	木綿豆腐と塩昆布サラダ	ミモザサラダ
	0	シュリンプサラダ	ハムと貝割れのサラダ	パンプキンサラダ	チョレギサラダ
	0	生野菜サラダ れんこん揚げ	生野菜サラダ チーズ	生野菜サラダ タマゴ	生野菜サラダ ベーコン
	0	牛肉ともやしのソテー	軟骨入りつくね	豚しゃぶ炒め	ツナ炒り豆腐
	0	とり天とれんこん挟み揚げ	エビクリームコロケ	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 2F 週間メニュー

	2024年5月13日(月)	2024年5月14日(火)	2024年5月15日(水)	2024年5月16日(木)	2024年5月17日(金)
<b>A定食</b>	イカとじゃがいもの甘辛炒め	白身魚の奄田揚げ	サーモンフライ	魚のさっぱり煮	魚のきのこバターソース
エネルギー・野菜量・魚分量	218 kcal 95g 2.5g	442 kcal 30g 1.8g	298 kcal 50g 1g	321 kcal 60g 1.8g	251 kcal 65g 1.4g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
<b>B定食</b>	鶏肉のバーベキューソース	デミチーズハンバーグ	西京チキン	麻婆なす	鶏の治部煮
エネルギー・野菜量・魚分量	385 kcal 70g 1g	338 kcal 41g 2g	230 kcal 30g 0g	211 kcal 201g 2g	305 kcal 60g 2g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
<b>C定食</b>	豚カツ	ささみロールカツ	牛とアスパラのオイスターソース	鶏肉のごま天ぷら	十勝ほっかりコロケ
エネルギー・野菜量・魚分量	291 kcal 42g 1.7g	322 kcal 17g 1.1g	202 kcal 100g 1g	354 kcal 35g 0.4g	443 kcal 45g 1.8g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
<b>定食セット小鉢(2品)</b>	白菜の昆布和え	玉ねぎとツナのサラダ	小松菜と淡雪のお浸し	ブロッコリーのピーナッツ和え	スパゲティサラダ
	8 kcal 40g 0.4g	67 kcal 18g 0.2g	40 kcal 16g 1g	22 kcal 34g 0.3g	100 kcal 3g 0.3g
	竹輪の金比羅	高野豆腐の炊合せ	冬瓜のそぼろ煮	ウインナーのソテー	チンゲン菜のさっと煮
	20 kcal 11g 0.4g	40 kcal 16g 0.6g	43 kcal 43g 2g	44 kcal 45g 0.1g	30 kcal 34g 0.3g
<b>味噌汁</b>	揚げねぎ	卵麩	もやしわかめ	三つ葉えのき	豆腐なめこ
価格	46円	46円	46円	46円	46円
<b>日替わりアラカルト</b>	エビとアボカドのサラダ	フルーツヨーグルト	チキンともやしのサラダ	フルーツサラダ	ジャーマンサラダ
	クラブサラダ	オニオンサラダ	チーズサラダ	トマトのさっぱりサラダ	大根サラダ
	生野菜サラダ チップス	生野菜サラダ 温泉玉子	生野菜サラダ 枝豆	生野菜サラダ ツナ	生野菜サラダ クルトン
	小松菜のベーコンソテー	炒り卵の甘酢あん	焼うどん	ニラレバ炒め	三井寺のおろし煮
	クリーミーコロケ	パリッソーネ	揚げ出し豆腐	お好みフライ	イカリングフライ
価格	125円	125円	125円	125円	125円

第一食堂 1F 週間メニュー

	2024年5月13日(月)	2024年5月14日(火)	2024年5月15日(水)	2024年5月16日(木)	2024年5月17日(金)
<b>ラーメン</b>	台湾温ゼそば	とんこつ醤油ラーメン	醤油ラーメン	とんこつラーメン	味噌ラーメン
エネルギー・野菜量・魚分量	449 kcal 20g 0.5g	526 kcal 20g 4g	423 kcal 20g 3g	431 kcal 20g 3g	456 kcal 60g 4g
価格	512円	408円	256円	256円	256円
<b>丼・バリエイ</b>	ふわた口卵のオムそば	Wチーズカレー丼	塩ダレチキン丼	塩焼肉丼	四川風旨辛豚丼
エネルギー・野菜量・魚分量	772 kcal 0g 7.2g	1032 kcal 50g 3.1g	1357 kcal 35g 4g	672 kcal 60g 1.3g	707 kcal 30g 2.5g
価格	513円	471円	480円	493円	391円
<b>ヘルシープレート</b>	ヘルシーロコモコ	鶏肉のオリーブオイル焼き	ラタトゥイユライス	サケのネギ焼き	野菜マーボー飯
エネルギー・野菜量・魚分量	598 kcal 170g 2.8g	523 kcal 175g 2.4g	513 kcal 158g 3g	530 kcal 155g 2.5g	565 kcal 185g 2.6g
価格	369円	369円	369円	369円	369円
<b>カレー</b>	野菜もしっかりビーフカレー	欧風カレー	金沢風カレー	ビーフハンバーグカレー	キーマカレー
エネルギー・野菜量・魚分量	716 kcal 20g 3.1g	645 kcal 0g 3.9g	661 kcal 0g 4g	716 kcal 0g 3.1g	753 kcal 0g 3.7g
価格	264円	264円	353円	377円	353円
<b>日替わりアラカルト</b>	エビとアボカドのサラダ	フルーツヨーグルト	チキンともやしのサラダ	フルーツサラダ	ジャーマンサラダ
	クラブサラダ	オニオンサラダ	チーズサラダ	トマトのさっぱりサラダ	大根サラダ
	生野菜サラダ チップス	生野菜サラダ 温泉玉子	生野菜サラダ 枝豆	生野菜サラダ ツナ	生野菜サラダ クルトン
	小松菜のベーコンソテー	炒り卵の甘酢あん	焼うどん	ニラレバ炒め	三井寺のおろし煮
	クリーミーコロケ	パリッソーネ	揚げ出し豆腐	お好みフライ	イカリングフライ
価格	125円	125円	125円	125円	125円