

# Weekly Menu

	MON 7月29日	TUE 7月30日	WED 7月31日	THU 8月1日	FRI 8月2日
 <p>ランチA</p> <p>¥600</p>	<p>若鶏の唐揚げ</p> <p>エネルギー 380kcal たんぱく質 16.7g 脂質 29.8g 食塩相当量 1.8g</p>	<p>豚肉の黒胡椒炒め</p> <p>エネルギー 202kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.7g</p>	<p>エビカツ&amp; カニクリーム コロッケ</p> <p>エネルギー 397kcal たんぱく質 10.3g 脂質 25.8g 食塩相当量 1.1g</p>	<p>牛焼肉</p> <p>エネルギー 320kcal たんぱく質 11.4g 脂質 25.1g 食塩相当量 1.8g</p>	<p>さばの文化干し</p> <p>エネルギー 482kcal たんぱく質 25.5g 脂質 39.5g 食塩相当量 2.7g</p>
 <p>ランチB</p> <p>¥600</p>	<p>麻婆茄子</p> <p>エネルギー 210kcal たんぱく質 2.7g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.7g</p>	<p>鮭フライ</p> <p>エネルギー 236kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.6g 食塩相当量 0.8g</p>	<p>スンドゥブ (豆腐チゲ)</p> <p>エネルギー 251kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.8g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>ミネストローネ ロールキャベツ</p> <p>エネルギー 147kcal たんぱく質 5.0g 脂質 5.0g 食塩相当量 1.7g</p>	<p>鶏肉の塩麴炒め</p> <p>エネルギー 215kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.4g 食塩相当量 1.6g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥600</p>	<p>5色ちらし寿司 と 夏おでんセット</p> <p>エネルギー 683kcal たんぱく質 31.5g 脂質 22.3g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>冷やし混ぜそば</p> <p>エネルギー 623kcal たんぱく質 33.2g 脂質 27.3g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>五目チャーハン 揚げワンタン添え</p> <p>エネルギー 522kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 食塩相当量 3.1g</p>	<p>親子丼</p> <p>エネルギー 592kcal たんぱく質 23.4g 脂質 14.6g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>オムライス</p> <p>エネルギー 645kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.1g 食塩相当量 3.8g</p>
 <p>日替カレー</p> <p>¥600</p>	<p>野菜ビーフカレー</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.7g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>ハンバーグカレー</p> <p>エネルギー 630kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.4g 食塩相当量 4.5g</p>	<p>ハムカツカレー</p> <p>エネルギー 830kcal たんぱく質 17.5g 脂質 30.6g 食塩相当量 4.9g</p>	<p>チーズカレー</p> <p>エネルギー 614kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.1g 食塩相当量 4.1g</p>	<p>フィッシュフライ カレー</p> <p>エネルギー 693kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.1g 食塩相当量 4.3g</p>

※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。  
掲載メニューの他【かけそば・うどん/かき揚げそば・うどん/カレーそば・うどん/小鉢(サラダ・煮物・揚げ物・冷奴・納豆・卵)】もございます。ご利用お待ちしております。  
筑波大学医学食堂□