

Weekly Menu

	MON 9月26日	TUE 9月27日	WED 9月28日	THU 9月29日	FRI 9月30日
 <p>ランチA</p> <p>¥500</p>	<p>大判アジフライ</p> <p>エネルギー 255kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.7g 食塩相当量 0.9g</p>	<p>チキンストロガノフ</p> <p>エネルギー 384kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>牛バラ炒め</p> <p>エネルギー 345kcal たんぱく質 11.8g 脂質 26.0g 食塩相当量 1.5g</p>	<p>たっぷり野菜バーグ</p> <p>エネルギー 354kcal たんぱく質 13.5g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>チキンソテー 玉ねぎだれ</p> <p>エネルギー 299kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.3g 食塩相当量 1.6g</p>
 <p>ランチB</p> <p>¥500</p>	<p>ポークソテー バーベキューソース</p> <p>エネルギー 249kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.4g</p>	<p>天ぷら盛り合わせ</p> <p>エネルギー 249kcal たんぱく質 8.9g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>マトウダイの 照り焼き</p> <p>エネルギー 118kcal たんぱく質 19.0g 脂質 1.0g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>鶏肉の明太炒め</p> <p>エネルギー 329kcal たんぱく質 16.7g 脂質 23.8g 食塩相当量 1.5g</p>	<p>麻婆豆腐</p> <p>エネルギー 219kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.5g 食塩相当量 2.6g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥480</p>	<p>冷やし中華 & 栗かやくごはん</p> <p>エネルギー 668kcal たんぱく質 20.1g 脂質 8.6g 食塩相当量 7.1g</p>	<p>豚キャベ丼</p> <p>エネルギー 644kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>トリプルカツ丼</p> <p>エネルギー 783kcal たんぱく質 30.5g 脂質 22.8g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>豚丼</p> <p>エネルギー 737kcal たんぱく質 19.1g 脂質 28.7g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>かき揚げ丼</p> <p>エネルギー 590kcal たんぱく質 8.7g 脂質 9.8g 食塩相当量 4.2g</p>
 <p>日替カレー</p> <p>¥480</p>	<p>ハンバーグカレー</p> <p>エネルギー 677kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.0g 食塩相当量 4.5g</p>	<p>クリームコロッケ カレー</p> <p>エネルギー 742kcal たんぱく質 13.7g 脂質 24.5g 食塩相当量 4.7g</p>	<p>チーズ キーマカレー</p> <p>エネルギー 604kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>フィッシュフライ カレー</p> <p>エネルギー 721kcal たんぱく質 17.5g 脂質 21.9g 食塩相当量 4.3g</p>	<p>エッグカレー</p> <p>エネルギー 665kcal たんぱく質 17.3g 脂質 20.3g 食塩相当量 4.0g</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。
 ば・うどん/日替りラーメン/麻婆麺/特選麺/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。
 大学医学食堂

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
筑波

SHIDAX