

Weekly Menu

	MON 1月30日	TUE 1月31日	WED 2月1日	THU 2月2日	FRI 2月3日
 <p>ランチA</p> <p>¥500</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>黄金カレイの煮付け</p> <p>エネルギー 171kcal たんぱく質 25.5g 脂質 1.6g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>豚肉の塩糍漬け焼き</p> <p>エネルギー 222kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.5g 食塩相当量 1.4g</p>	<p>チキンカツ</p> <p>エネルギー 325kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.4g 食塩相当量 0.9g</p>	<p>ハンバーグ和風あん</p> <p>エネルギー 204kcal たんぱく質 11.0g 脂質 6.8g 食塩相当量 1.6g</p>
 <p>ランチB</p> <p>¥500</p>	<p>豚肉のスタミナ炒め</p> <p>エネルギー 262kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.2g 食塩相当量 3.3g</p>	<p>チキンソテー シャリアピンソース</p> <p>エネルギー 339kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>あんこうの野菜あん</p> <p>エネルギー 138kcal たんぱく質 12.0g 脂質 2.3g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>牛肉のおろし煮</p> <p>エネルギー 404kcal たんぱく質 15.3g 脂質 28.7g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>とんこつ醤油 ちゃんこ</p> <p>エネルギー 190kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.6g 食塩相当量 2.5g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥480</p>	<p>大豆ミートの 台湾まぜそば</p> <p>エネルギー 654kcal たんぱく質 30.4g 脂質 17.0g 食塩相当量 5.3g</p>	<p>豚肉の香味醤油丼</p> <p>エネルギー 651kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>鶏ごぼう丼</p> <p>エネルギー 602kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>釜玉うどん & かにめし</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 23.3g 脂質 9.2g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>鶏竜田丼</p> <p>エネルギー 785kcal たんぱく質 18.5g 脂質 30.3g 食塩相当量 2.5g</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 660kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.2g 食塩相当量 4.5g</p>	<p>チキンカツカレー</p> <p>エネルギー 707kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.3g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>オムレツカレー</p> <p>エネルギー 642kcal たんぱく質 16.0g 脂質 17.2g 食塩相当量 4.2g</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>

※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