

Weekly Menu

	MON 2月10日	TUE 2月11日	WED 2月12日	THU 2月13日	FRI 2月14日
 <p>ランチA</p> <p>¥650</p>	<p>オニオングラタン コロッケ &ハンバーグ</p> <p>エネルギー 363kcal たんぱく質 12.6g 脂質 21.3g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 269kcal たんぱく質 9.4g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>さわらの おろしポン酢</p> <p>エネルギー 319kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.8g 食塩相当量 1.8g</p>	<p>チキンピカタ</p> <p>エネルギー 362kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.1g 食塩相当量 1.7g</p>	<p>牛肉の ねぎバター醤油</p> <p>エネルギー 343kcal たんぱく質 13.1g 脂質 29.0g 食塩相当量 2.1g</p>
 <p>ランチB</p> <p>¥650</p>	<p>豚肉の柳川煮</p> <p>エネルギー 226kcal たんぱく質 15.6g 脂質 10.9g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 355kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>ねぎ塩豚焼肉</p> <p>エネルギー 221kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.4g</p>	<p>黒麻婆豆腐</p> <p>エネルギー 242kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>アジフライ & イカフライ</p> <p>エネルギー 285kcal たんぱく質 13.7g 脂質 15.3g 食塩相当量 0.9g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥650</p>	<p>焼きラーメン</p> <p>エネルギー 527kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.3g 食塩相当量 4.5g</p>	<p>お休み</p>	<p>チキンキムチーズ丼</p> <p>エネルギー 616kcal たんぱく質 22.9g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>豚肉金平丼</p> <p>エネルギー 568kcal たんぱく質 22.4g 脂質 13.9g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>バレンタインビスク ソースドリア</p> <p>エネルギー 551kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.9g 食塩相当量 2.1g</p>
 <p>日替カレー</p> <p>¥650</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>お休み</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>とろっと卵のキーマ カレー</p> <p>エネルギー 557kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.0g 食塩相当量 3.7g</p>	<p>ウィンナーカレー</p> <p>エネルギー 677kcal たんぱく質 17.0g 脂質 22.6g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>オムレツカレー</p> <p>エネルギー 605kcal たんぱく質 15.0g 脂質 15.0g 食塩相当量 4.2g</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□