

Weekly Menu

	MON 4月29日	TUE 4月30日	WED 5月1日	THU 5月2日	FRI 5月3日
 <p>ランチA</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 238kcal たんぱく質 16.5g 脂質 7.8g 食塩相当量 4.5g</p>	<p>黄金カレイの 柚子こしょうソース</p> <p>エネルギー 163kcal たんぱく質 13.3g 脂質 9.1g 食塩相当量 1.1g</p>	<p>肉団子の中華炒め</p> <p>エネルギー 284kcal たんぱく質 13.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>トンテキ</p> <p>エネルギー 324kcal たんぱく質 15.9g 脂質 24.0g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 393kcal たんぱく質 16.8g 脂質 30.0g 食塩相当量 2.6g</p>
 <p>ランチB</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 206kcal たんぱく質 23.8g 脂質 10.8g 食塩相当量 2.1g</p>	<p>鶏肉のガリバタ炒め</p> <p>エネルギー 251kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.0g</p>	<p>ヒレカツ & 肉巻きフライ</p> <p>エネルギー 208kcal たんぱく質 10.2g 脂質 11.0g 食塩相当量 0.5g</p>	<p>鶏と大根の煮物</p> <p>エネルギー 306kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.9g 食塩相当量 4.7g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 228kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.6g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 592kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>温玉豚丼</p> <p>エネルギー 642kcal たんぱく質 31.8g 脂質 14.8g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>鶏肉の照り焼き</p> <p>エネルギー 735kcal たんぱく質 36.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>いわしの蒲焼き丼</p> <p>エネルギー 651kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.2g 食塩相当量 3.2g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 610kcal たんぱく質 26.3g 脂質 12.3g 食塩相当量 3.6g</p>
 <p>日替カレー</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 679kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.5g 食塩相当量 3.9g</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>	<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>	<p>お休み</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>

※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□