

Weekly Menu

	MON 3月31日	TUE 4月1日	WED 4月2日	THU 4月3日	FRI 4月4日
 <p>ランチA</p> <p>¥650</p>	<p>いわしの利休焼き</p> <p>エネルギー 196kcal たんぱく質 20.3g 脂質 9.9g 食塩相当量 1.4g</p>	<p>コースとんかつ&豚肉の生姜焼き</p> <p>エネルギー 536kcal たんぱく質 23.5g 脂質 39.9g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>煮込みハンバーグ</p> <p>エネルギー 382kcal たんぱく質 16.8g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>チキンソテー バター醤油ソース</p> <p>エネルギー 323kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.4g 食塩相当量 1.2g</p>	<p>豚肉の塩麹炒め</p> <p>エネルギー 340kcal たんぱく質 12.5g 脂質 30.5g 食塩相当量 1.2g</p>
 <p>ランチB</p> <p>¥650</p>	<p>鶏肉の カレー風味炒め</p> <p>エネルギー 258kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.1g</p>	<p>明太高菜スンドゥップ (豆腐チゲ)</p> <p>エネルギー 233kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.4g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>豚肉のおろしソース</p> <p>エネルギー 251kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.3g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>アジの南蛮漬け</p> <p>エネルギー 275kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.6g</p>	<p>若鶏の照り焼き</p> <p>エネルギー 293kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.6g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥650</p>	<p>肉味噌そぼろ丼</p> <p>エネルギー 700kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.3g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>チキテキ丼</p> <p>エネルギー 659kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>五目チャーハン 揚げワントン添え</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>チーズ牛丼</p> <p>エネルギー 754kcal たんぱく質 23.9g 脂質 33.1g 食塩相当量 3.9g</p>	<p>海鮮あんかけ 焼きそば</p> <p>エネルギー 516kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.0g 食塩相当量 6.4g</p>
 <p>日替カレー</p> <p>¥650</p>	<p>ハムカツカレー</p> <p>エネルギー 806kcal たんぱく質 19.9g 脂質 26.0g 食塩相当量 4.9g</p>	<p>ウインナーカレー</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>チキンカツカレー</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>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>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□