

Weekly Menu

	MON 6月30日	TUE 7月1日	WED 7月2日	THU 7月3日	FRI 7月4日
 <p>ランチA</p> <p>¥650</p>	<p>ピリ辛ごま生姜焼き</p> <p>エネルギー 233kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>ゴーヤチャンプル</p> <p>エネルギー 208kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.4g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>ホキの和風あん (サステナブル)</p> <p>エネルギー 228kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.5g 食塩相当量 1.7g</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>おろし豚かつ</p> <p>エネルギー 295kcal たんぱく質 14.0g 脂質 16.3g 食塩相当量 2.2g</p>
 <p>ランチB</p> <p>¥650</p>	<p>にしんの塩焼き</p> <p>エネルギー 232kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.9g 食塩相当量 0.8g</p>	<p>チキンの香草焼き</p> <p>エネルギー 326kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.3g 食塩相当量 0.8g</p>	<p>旨辛豚焼肉</p> <p>エネルギー 220kcal たんぱく質 19.3g 脂質 10.4g 食塩相当量 1.8g</p>	<p>天ぷら盛り合わせ</p> <p>エネルギー 213kcal たんぱく質 6.4g 脂質 8.9g 食塩相当量 1.6g</p>	<p>牛肉の甘辛炒め</p> <p>エネルギー 332kcal たんぱく質 14.4g 脂質 29.1g 食塩相当量 1.2g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥650</p>	<p>冷やし釜玉うどん &カリカリ梅と しらすのごはん</p> <p>エネルギー 617kcal たんぱく質 21.4g 脂質 8.3g 食塩相当量 4.6g</p>	<p>ルーロー飯</p> <p>エネルギー 646kcal たんぱく質 29.7g 脂質 21.1g 食塩相当量 5.2g</p>	<p>五目チャーハン にらまん添え</p> <p>エネルギー 484kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.0g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>東洋軒監修 ブラックカレー</p> <p>エネルギー 603kcal たんぱく質 13.3g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>温玉つくね</p> <p>エネルギー 576kcal たんぱく質 22.0g 脂質 13.5g 食塩相当量 3.8g</p>
 <p>日替カレー</p> <p>¥650</p>	<p>チーズキーマカレー</p> <p>エネルギー 592kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>カツカレー</p> <p>エネルギー 681kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.4g 食塩相当量 4.5g</p>	<p>エッグカレー</p> <p>エネルギー 635kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.5g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>クリームコロッケ カレー</p> <p>エネルギー 685kcal たんぱく質 13.6g 脂質 21.0g 食塩相当量 4.3g</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>

※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□