

# Weekly Menu

	MON 11月23日	TUE 11月24日	WED 11月25日	THU 11月26日	FRI 11月27日
 <p>ランチA</p> <p>¥470</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 327kcal たんぱく質 21.0g 脂質 24.4g 食塩相当量 1.3g</p>	<p>すき焼き風回鍋肉</p> <p>エネルギー 390kcal たんぱく質 23.0g 脂質 25.2g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>ハンバーグ トマトデミソース</p> <p>エネルギー 164kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.4g 食塩相当量 1.4g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 457kcal たんぱく質 14.4g 脂質 31.6g 食塩相当量 1.2g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 348kcal たんぱく質 21.0g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.4g</p>
 <p>ランチB</p> <p>¥470</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 246kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>白身魚の ハニーマスタード ソース</p> <p>エネルギー 151kcal たんぱく質 18.9g 脂質 3.5g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>鶏肉のぽん酢炒め</p> <p>エネルギー 232kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.6g 食塩相当量 2.1g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 319kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 230kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.0g 食塩相当量 2.5g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥450</p>	<p>お休み</p>	<p>牛タン麦とろ丼 &amp; 春菊と舞茸の和え物</p> <p>エネルギー 485kcal たんぱく質 17.0g 脂質 6.5g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>豚肉のスタミナ丼</p> <p>エネルギー 690kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 552kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 646kcal たんぱく質 26.2g 脂質 15.5g 食塩相当量 3.7g</p>
 <p>日替カレー</p> <p>¥450</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 565kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.7g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>ウィンナーカレー</p> <p>エネルギー 713kcal たんぱく質 17.6g 脂質 25.1g 食塩相当量 4.7g</p>	<p>エビフライカレー</p> <p>エネルギー 646kcal たんぱく質 14.3g 脂質 16.9g 食塩相当量 4.1g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 576kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.2g 食塩相当量 3.8g</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 569kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.9g 食塩相当量 3.6g</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。  
 レーそば・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。  
 筑波大学医学食堂

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