

Weekly Menu

	MON 5月6日	TUE 5月7日	WED 5月8日	THU 5月9日	FRI 5月10日
 <p>ランチA</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 436kcal たんぱく質 11.1g 脂質 31.5g 食塩相当量 1.8g</p>	<p>チキンソテー チーズソース</p> <p>エネルギー 471kcal たんぱく質 25.2g 脂質 31.6g 食塩相当量 1.4g</p>	<p>豚肉の生姜焼き</p> <p>エネルギー 226kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.6g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>カツオカツ &白身魚フライ (サテナブル)</p> <p>エネルギー 366kcal たんぱく質 11.4g 脂質 24.0g 食塩相当量 1.6g</p>	<p>赤担々麻婆</p> <p>エネルギー 266kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.2g 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 273kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.5g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>鯖の南蛮漬け</p> <p>エネルギー 425kcal たんぱく質 16.7g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>ミートボール クリームシチュー</p> <p>エネルギー 355kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>チキンソテー 玉ねぎだれ</p> <p>エネルギー 300kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.4g</p>	<p>牛バラ炒め</p> <p>エネルギー 333kcal たんぱく質 11.8g 脂質 26.0g 食塩相当量 1.5g</p>
 <p>日替り丼</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 611kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.4g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>豚キャベ丼</p> <p>エネルギー 596kcal たんぱく質 25.6g 脂質 16.0g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>カオマンガイ</p> <p>エネルギー 634kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>五目あんかけ 焼きそば</p> <p>エネルギー 541kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.2g 食塩相当量 4.2g</p>	<p>十勝風豚丼</p> <p>エネルギー 638kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.9g 食塩相当量 1.5g</p>
 <p>日替カレー</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</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>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>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>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>きのこカレー</p> <p>エネルギー 547kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.4g 食塩相当量 3.8g</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