

# Weekly Menu

	MON 10月2日	TUE 10月3日	WED 10月4日	THU 10月5日	FRI 10月6日
 <b>ランチA</b> ¥580	<b>北海道産かぼちゃと チーズ包み揚げ &amp;唐揚げ</b> エネルギー 386kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.5g 食塩相当量 1.7g	<b>さわらのごま焼き</b> エネルギー 180kcal たんぱく質 18.1g 脂質 8.6g 食塩相当量 1.7g	<b>豚焼肉</b> エネルギー 195kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.0g 食塩相当量 1.6g	<b>揚げ餃子の チリソース</b> エネルギー 313kcal たんぱく質 10.2g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.9g	<b>ポジョ・リオ・ネグロ チミチュリソース (アルゼンチン)</b> エネルギー 383kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.1g 食塩相当量 2.9g
 <b>ランチB</b> ¥580	<b>ソイボール ハッシュドソース (サステナブル)</b> エネルギー 422kcal たんぱく質 11.3g 脂質 24.9g 食塩相当量 3.6g	<b>鶏肉の ガーリック炒め</b> エネルギー 262kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.0g 食塩相当量 1.8g	<b>ビーフカツ からしソース</b> エネルギー 300kcal たんぱく質 12.1g 脂質 16.5g 食塩相当量 1.8g	<b>ポークソテー シャリアピンソース</b> エネルギー 202kcal たんぱく質 19.8g 脂質 10.8g 食塩相当量 1.3g	<b>めばるの和風あん</b> エネルギー 198kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.5g 食塩相当量 1.9g
 <b>日替り丼</b> ¥560	<b>ジャージャー麺</b> エネルギー 415kcal たんぱく質 16.9g 脂質 7.1g 食塩相当量 3.2g	<b>豚肉の高菜炒め丼</b> エネルギー 583kcal たんぱく質 26.7g 脂質 13.9g 食塩相当量 3.1g	<b>ウイナーピラフ ピーマン肉詰め フライ添え</b> エネルギー 588kcal たんぱく質 13.4g 脂質 17.0g 食塩相当量 3.0g	<b>鶏肉の照り焼き丼</b> エネルギー 735kcal たんぱく質 36.2g 脂質 26.0g 食塩相当量 2.3g	<b>豚肉の七味薬味丼</b> エネルギー 715kcal たんぱく質 19.1g 脂質 31.3g 食塩相当量 3.3g
 <b>日替カレー</b> ¥560	<b>野菜ビーフカレー</b> エネルギー 551kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.7g 食塩相当量 3.4g	<b>エビフライカレー</b> エネルギー 596kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.3g 食塩相当量 4.2g	<b>きのこカレー</b> エネルギー 525kcal たんぱく質 11.2g 脂質 8.6g 食塩相当量 4.0g	<b>とろっと卵の キーマカレー</b> エネルギー 557kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.0g 食塩相当量 3.7g	<b>ハムカツカレー</b> エネルギー 808kcal たんぱく質 16.5g 脂質 27.8g 食塩相当量 5.1g

※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/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□