

Weekly Menu

	MON 9月16日	TUE 9月17日	WED 9月18日	THU 9月19日	FRI 9月20日
 <p>Main A ランチA</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 284kcal たんぱく質 13.6g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>にしんの天ぷら</p> <p>エネルギー 299kcal たんぱく質 15.6g 脂質 20.4g 食塩相当量 1.3g</p>	<p>塩麹豚肉じゃが</p> <p>エネルギー 219kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.8g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>若鶏の唐揚げ</p> <p>エネルギー 380kcal たんぱく質 16.7g 脂質 29.8g 食塩相当量 1.8g</p>	<p>アジャント監修 ポークソテーの ホットサラダ</p> <p>エネルギー 315kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.8g</p>
 <p>Main B ランチB</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 149kcal たんぱく質 22.2g 脂質 5.2g 食塩相当量 1.5g</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>ビーフカツ</p> <p>エネルギー 267kcal たんぱく質 9.7g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.1g</p>	<p>豚肉豆腐</p> <p>エネルギー 280kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.0g 食塩相当量 4.8g</p>	<p>ロールキャベツ</p> <p>エネルギー 198kcal たんぱく質 7.1g 脂質 8.2g 食塩相当量 2.6g</p>
 <p>Bowl 日替り丼</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 628kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.0g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>冷やし台湾ソーメン</p> <p>エネルギー 425kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.9g 食塩相当量 7.2g</p>	<p>車麩と豚肉の 糀味噌炒め丼</p> <p>エネルギー 806kcal たんぱく質 24.3g 脂質 32.7g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>ドライカレーピラフ</p> <p>エネルギー 524kcal たんぱく質 17.2g 脂質 13.9g 食塩相当量 2.5g</p>	<p>チキンカツ 玉子とじ丼</p> <p>エネルギー 866kcal たんぱく質 39.1g 脂質 28.8g 食塩相当量 2.6g</p>
 <p>Curry 日替カレー</p> <p>¥600</p>	<p>お休み</p> <p>エネルギー 618kcal たんぱく質 14.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>ハムカツカレー</p> <p>エネルギー 830kcal たんぱく質 17.5g 脂質 30.6g 食塩相当量 4.9g</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>ゴーゴーカレー (唐揚げ) 850円</p> <p>エネルギー 829kcal たんぱく質 21.6g 脂質 33.2g 食塩相当量 4.0g</p>	<p>チーズカレー</p> <p>エネルギー 614kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.1g 食塩相当量 4.1g</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□