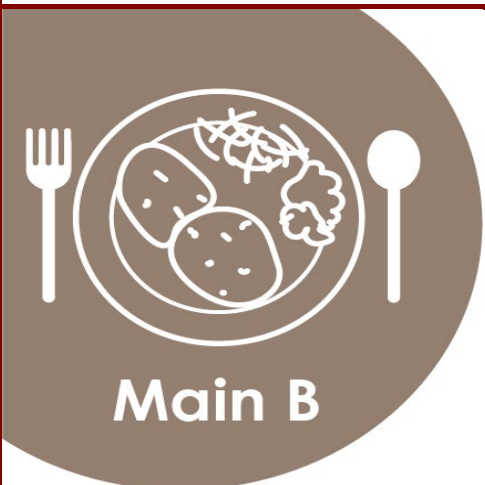
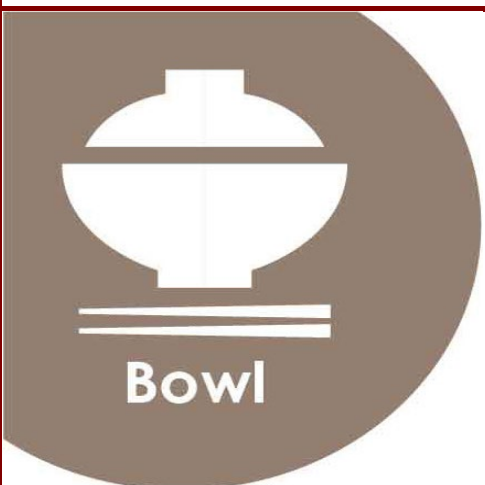


Weekly Menu

	MON 5月19日	TUE 5月20日	WED 5月21日	THU 5月22日	FRI 5月23日
 ランチA ¥650	ポークソテー 和風ステーキソース エネルギー 303kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.0g	マトウダイの煮付け エネルギー 136kcal たんぱく質 20.2g 脂質 0.8g 食塩相当量 3.5g	油淋鶏 (揚鶏の香味だれ) エネルギー 277kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.3g	プデチゲ エネルギー 526kcal たんぱく質 18.1g 脂質 29.7g 食塩相当量 8.2g	豚肉の生姜焼き エネルギー 226kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.6g 食塩相当量 2.0g
 ランチB ¥650	牛肉の中華炒め エネルギー 308kcal たんぱく質 13.1g 脂質 25.7g 食塩相当量 2.0g	ハンバーグ 味噌デミソース エネルギー 186kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.4g 食塩相当量 1.8g	豚肉じゃが エネルギー 277kcal たんぱく質 13.5g 脂質 6.8g 食塩相当量 4.3g	極上！もち豚ロース とんかつ 900円 エネルギー 447kcal たんぱく質 20.3g 脂質 30.0g 食塩相当量 1.2g	赤魚の粕漬け焼き エネルギー 128kcal たんぱく質 15.8g 脂質 3.1g 食塩相当量 1.3g
 日替り丼 ¥650	チャーシュー チャーハン にらまん添え エネルギー 487kcal たんぱく質 15.3g 脂質 8.9g 食塩相当量 2.9g	豚バラと豆苗の だしポン酢丼 エネルギー 693kcal たんぱく質 20.7g 脂質 31.4g 食塩相当量 1.4g	明太スパゲティ エネルギー 479kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.0g 食塩相当量 1.7g	旨塩ひれかつ丼 エネルギー 590kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.3g	焼きうどん & チュモッパ エネルギー 743kcal たんぱく質 25.3g 脂質 11.2g 食塩相当量 4.6g
 日替カレー ¥650	チーズカレー エネルギー 614kcal たんぱく質 16.1g 脂質 17.1g 食塩相当量 4.1g	ハムカツカレー エネルギー 806kcal たんぱく質 19.9g 脂質 26.0g 食塩相当量 4.9g	とろっと卵の キーマカレー エネルギー 557kcal たんぱく質 17.0g 脂質 12.0g 食塩相当量 3.7g	きのこカレー エネルギー 547kcal たんぱく質 12.2g 脂質 11.4g 食塩相当量 3.8g	野菜ビーフカレー エネルギー 551kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.7g 食塩相当量 3.4g

※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□

SHIDAX