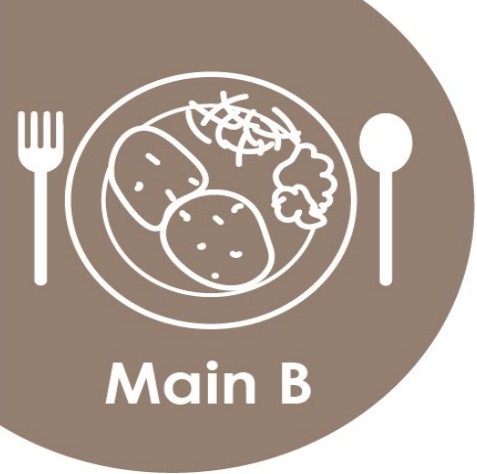


Weekly Menu

	MON 7月28日	TUE 7月29日	WED 7月30日	THU 7月31日	FRI 8月1日
 Main A ランチA ¥650	北海道産コーン たっぷりのコロッケ &ハンバーグ エネルギー 357kcal たんぱく質 11.4g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.2g	照りマヨチキン エネルギー 341kcal たんぱく質 20.5g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.2g	黄金カレイの 香味ソース エネルギー 205kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.3g 食塩相当量 1.6g	豚しゃぶの コチジャンだれ エネルギー 188kcal たんぱく質 15.5g 脂質 7.1g 食塩相当量 1.3g	ねぎ塩牛焼肉 エネルギー 337kcal たんぱく質 12.4g 脂質 30.4g 食塩相当量 1.4g
 Main B ランチB ¥650	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	黒麻婆豆腐 エネルギー 242kcal たんぱく質 15.9g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.6g	豚肉の甘辛炒め エネルギー 224kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.9g 食塩相当量 1.7g	ササミチーズカツ エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.3g	肉団子の黒酢炒め エネルギー 405kcal たんぱく質 11.3g 脂質 20.9g 食塩相当量 2.3g
 Bowl 日替り丼 ¥650	豚肉金平丼 エネルギー 534kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.2g	塩レモン シーザーサラダ パスタ エネルギー 397kcal たんぱく質 14.5g 脂質 3.8g 食塩相当量 3.0g	親子丼 エネルギー 558kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.9g	海鮮チャーハン 春巻き添え エネルギー 524kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.2g 食塩相当量 3.6g	トンテキ丼 エネルギー 581kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.8g 食塩相当量 1.7g
 Curry 日替カレー ¥650	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	オムレツカレー エネルギー 605kcal たんぱく質 15.0g 脂質 15.0g 食塩相当量 4.2g	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	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	コロッケカレー エネルギー 657kcal たんぱく質 12.6g 脂質 15.0g 食塩相当量 4.4g

※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