



	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)
SOUTH (南側食堂)	<b>プレミアム</b> うな重 1500円 785kcal 42.7g 33.0g 77.4g 3.1g	ハンバーグトマトソース 野菜のクリーム煮添え 880円 816kcal 23.6g 43.2g 84.7g 4.1g	魯伽スパイシーチキンカレー 880円 699kcal 24.3g 20.4g 103.8g 5.7g	青森サーモンの照り焼き 豊洲直送 880円 452kcal 29.8g 8.3g 67.1g 2.8g	煮込みソースカツ丼 880円 901kcal 28.9g 31.4g 124.9g 7.1g
	<b>おすすめ</b> 鶏肉の香り揚げ 3種のネバネバ野菜ソース 840円 707kcal 32.5g 28.8g 84.2g 4.6g	塩麹ローストチキン オクラと香味野菜のソース 840円 663kcal 28.5g 28.4g 78.6g 4.6g	鶏の薬膳照焼き 880円 668kcal 39.4g 28.1g 68.9g 3.2g	中津からあげ(しょうゆ味) 880円 833kcal 37.0g 35.8g 87.4g 5.1g	鶏の唐揚げ& 豆腐ハンバーグプレート 840円 782kcal 27.9g 32.6g 94.7g 4.6g
	<b>和食</b> 豚肉のごま生姜焼きセット 日本栄養大学 840円 575kcal 28.6g 15.7g 82.9g 2.9g	白身魚の南蛮漬け 790円 599kcal 30.0g 19.1g 80.5g 3.1g	揚げ豆腐の鶏そぼろあんセット 日本栄養大学 790円 597kcal 24.8g 18.9g 88.0g 2.3g	肉じゃが 790円 726kcal 19.8g 23.8g 110.5g 4.8g	豚しゃぶ 梅風味セット 日本栄養大学 840円 541kcal 28.0g 14.7g 77.3g 2.8g
	<b>中華</b> 麻辣雲白肉 (ゆで豚の麻辣ソース) 840円 671kcal 25.7g 26.3g 85.2g 5.6g	9品目の薬膳皿うどん 790円 627kcal 21.0g 27.6g 76.4g 5.1g	回鍋肉とザーサイ炒飯 840円 836kcal 23.7g 40.4g 97.3g 6.5g	生馬飯 (豚挽肉と野菜のあんかけ丼) 790円 630kcal 18.8g 20.0g 94.5g 4.0g	麻婆茄子 750円 693kcal 13.4g 32.2g 90.0g 5.9g
	<b>洋食</b> チキンピカタ トマトソース 840円 638kcal 43.1g 19.9g 74.7g 4.2g	オムライス 夏野菜のナポリソース 840円 802kcal 15.8g 27.5g 124.7g 5.5g	デミカツ丼 840円 983kcal 34.9g 38.8g 126.0g 4.4g	ピラフwithカニクリームコロッケ プレート 790円 735kcal 13.4g 23.8g 117.1g 4.3g	白身魚のムニエル 温野菜添え 840円 602kcal 28.5g 18.7g 86.8g 3.4g
	<b>ヘルシー orベジ</b> ゼロミートハンバーグ 和風おろしソース ベジメニュー 790円 560kcal 18.4g 17.0g 85.8g 4.9g	高野豆腐の生姜常豆腐 750円 563kcal 19.9g 14.9g 94.2g 3.0g	白身魚とトマトのオープン焼き 840円 614kcal 29.8g 21.4g 82.0g 3.2g	鶏肉のハーブ焼きセット 日本栄養大学 840円 598kcal 24.4g 18.7g 85.8g 2.7g	蒸し鶏とやわらか 大根のきのこあんかけ 750円 404kcal 28.5g 7.9g 60.4g 4.6g
NORTH (北側食堂)	カレーライス520円				
	<b>カレー</b> ビーフとシャンピニオンの 欧風カレー 660円 644kcal 14.7g 15.8g 106.9g 3.2g	オクラとチーズのキーマカレー 660円 627kcal 17.2g 19.9g 97.3g 2.5g	【完全メシ】欧風カレー (いろどりベジ) 完全メシ食量   糖質制限対応   680円 570kcal 23.3g 13.2g 91.6g 2.9g	キーマカレー 680円 711kcal 24.8g 26.0g 95.1g 4.1g	黒毛和牛メンチカツカレー 680円 767kcal 12.3g 29.6g 112.6g 4.0g
	ざる・そば・うどん 460円 / わかめそば・うどん 480円 / たぬきそば・うどん 480円 きつねそば・うどん 480円 / かき揚げそば・うどん 520円 和麺セット(そば・うどん+ミニ丼) 660円 麺大盛り+120円				
	<b>和麺</b> 胡麻だれぶっかけうどん 620円 474kcal 17.8g 5.6g 88.6g 5.3g	竹輪天 & 玉子天そば・うどん 660円 658kcal 27.5g 24.5g 81.4g 4.4g	盛岡じゃじゃ麺 620円 729kcal 23.2g 29.2g 97.2g 5.6g	福島県産いわし天 そば・うどん 復興応援ランチ 620円 538kcal 24.4g 16.6g 73.4g 4.2g	明太子おろしと 温泉玉子のぶっかけうどん 620円 508kcal 18.6g 9.1g 87.8g 4.2g
	醤油ラーメン 500円 / 野菜ちゃんぽん600円 / 冷やし担々麺 600円 / 都庁ラーメン660円 / 醤油ラーメンセット(醤油ラーメン+ミニ丼) 660円 麺大盛り+120円				
	<b>中華麺</b> 揚げワンタン味噌ラーメン 660円 576kcal 21.9g 13.9g 86.5g 7.7g	油そば 660円 751kcal 25.0g 36.8g 75.0g 4.5g	冷やし中華塩唐揚げ添え 720円 668kcal 25.7g 17.7g 98.7g 6.4g	福杯麻辣湯(花椒酸辣麺) 720円 620kcal 22.6g 22.1g 79.0g 6.1g	焼きあごだしの醤油ラーメン 660円 479kcal 18.8g 6.9g 79.5g 9.8g
<b>パスタ・丼</b> 【完全メシ】ミートソースパスタ 完全メシ食量   糖質制限対応   680円 469kcal 20.6g 12.0g 72.8g 1.7g	豚肉の生姜焼き丼 720円 648kcal 22.0g 20.9g 94.4g 4.4g	明太子とイカの和風パスタ 680円 548kcal 23.5g 12.2g 86.0g 3.7g	豚肉の味噌炒め丼 680円 592kcal 24.1g 15.3g 85.5g 5.1g	チキンとオリーブのトマトパスタ 680円 513kcal 20.5g 7.9g 90.1g 3.6g	

※仕入れにより、メニュー・価格は当日変更になる場合があります。ご了承ください。

曜日別 サービス	<b>NORTH(北側食堂)</b> 【日替わりカレー】 デザートサービス	<b>NORTH(北側食堂)</b> 【丼】 味噌汁を豚汁に変更します	<b>NORTH(北側食堂)</b> 【和麺】 さつま揚げそば・うどん 480円	<b>SOUTH(南側食堂)</b> 【和食】 炊き込みご飯お選びいただけます	<b>NORTH(北側食堂)</b> 【和麺】 さつま芋天そば・うどん 480円
-------------	---	---	--	---	--

## 夕食Weekly Menu 17:30~19:00

	6月1日 (月)	6月2日 (火)	6月3日 (水)	6月4日 (木)	6月5日 (金)
<b>A</b>	ハンバーグ照焼ソース アレルギー:小麦 680円 827kcal 24.8g 27.7g 125.2g 4.8g	回鍋肉 アレルギー:小麦 680円 736kcal 26.3g 20.1g 119.7g 5.7g	豚肉の生姜焼丼 アレルギー:小麦 680円 639kcal 17.9g 17.6g 104.9g 3.2g	チキンソースカツ丼 アレルギー:小麦・卵・乳 680円 702kcal 16.0g 26.2g 102.7g 2.4g	鶏の唐揚げゴマ風味 アレルギー:小麦 680円 869kcal 30.3g 36.6g 109.4g 3.0g
<b>B</b>	豚肉と小松菜の オイスターソース炒め アレルギー:小麦 680円 773kcal 25.1g 26.5g 115.1g 4.1g	カニクリームコロッケ & 白身魚フライ アレルギー:小麦・卵・乳・かに・えび 680円 736kcal 22.1g 19.8g 122.7g 3.9g	五目あんかけ焼きそば アレルギー:小麦・卵 680円 697kcal 24.4g 15.0g 107.0g 7.4g	きんぴら焼肉 アレルギー:小麦 680円 650kcal 22.0g 12.9g 120.4g 4.2g	麻婆茄子 アレルギー:小麦 680円 736kcal 17.2g 24.0g 119.0g 6.0g
<b>C</b>	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g

※仕入れにより、メニュー・価格は当日変更になる場合があります。ご了承ください。  
※栄養価表示:エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/食塩相当量

ネバネバ食材を食べて暑い夏を乗り越えよう!

# ネバネバ

6/1 (月)

鶏肉の香り揚げ  
3種のネバネバ野菜ソース  
Fried Chicken with Revitalizing 3 Vegetable Sticky Sauce  
鶏肉をじっくり揚げ、豆豉ソースを絡ませます。  
豆腐、ネバネバ、こんにゃくを煮込んで、彩り豊かな  
ソースで仕上げます。

840円

6/2 (火)

塩麹ローストチキン  
オクラと香味野菜のソース  
Shio Koji Roast Chicken with Sticky Okra & Herb Vegetable Sauce  
塩麹でじっくり焼き上げた鶏肉に、  
オクラと香味野菜のソースを絡ませます。  
彩り豊かなソースで仕上げます。

840円

菅野 和紀シェフ監修  
本格フレンチを味わう

6月2日 (火)

ハンバーグトマトソース  
野菜のクリーム煮添え  
Hamburg Steak in Tomato Sauce with Creamed Vegetables  
ハンバーグをじっくり焼き上げたのに、  
はなはな野菜のクリーム煮を添え、  
はなはな野菜のソースを絡ませます。  
特別デザート  
ソースで仕上げます。

880円

鶏の薬膳照焼き  
6/3 (水)

葉膳キッチン

¥880

福 フーハイマーラータン

# 福杯麻辣湯

6/4 (木)

花椒酸辣麺  
720円

フーハイマーラーメン  
花椒酸辣麺  
花椒の香りと、香り豊かな鶏肉の旨味が広がるスープに、  
はなはな野菜と中華麺を絡ませました。