



	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)
プレミアム	茂出木シェフ監修ハヤシビーフ使用 煮込みハンバーグ 880円 751kcal 24.9g 27.4g 104.0g 6.0g	海老と夏の野菜天重 880円 609kcal 15.6g 17.1g 100.5g 4.3g	【グリル満天星監修】 海老フライカレー 880円 749kcal 19.4g 25.6g 111.1g 5.0g	【新潟】たれかつ丼 880円 745kcal 23.5g 24.2g 108.5g 4.6g	銀ひらすの塩麹漬け焼き 880円 470kcal 28.5g 10.1g 71.6g 5.4g
おすすめ	塩レモン唐揚げ 880円 772kcal 39.1g 36.1g 71.1g 4.3g	八王子研修農場野菜使用 グリルチキン八王子研修農場新タマネギソース 840円 723kcal 30.7g 28.1g 90.6g 5.7g	八王子研修農場野菜使用 新タマネギ入り豚しゃぶ 840円 637kcal 27.2g 22.9g 85.4g 4.5g	八王子研修農場野菜使用 新タマネギと豚肉の生姜焼 840円 733kcal 26.8g 31.7g 88.7g 5.1g	八王子研修農場野菜使用 新タマネギ豚肉巻きフライ 880円 780kcal 29.2g 38.3g 85.2g 4.3g
和食	アジフライと豚焼肉の ボン酢ソース 840円 768kcal 36.4g 32.7g 89.4g 6.1g	鯖の照り焼きと味噌けんちん汁 840円 662kcal 27.0g 32.6g 72.1g 3.8g	鶏肉の黒胡麻焼き 野菜の含め煮添えセット 840円 600kcal 24.1g 17.6g 88.9g 2.9g	鶏と里芋のおろし煮 840円 597kcal 34.1g 10.5g 93.5g 1.5g	豆腐ハンバーグおろしぼん酢 840円 646kcal 23.3g 21.3g 94.1g 7.5g
中華	よだれ鶏 840円 714kcal 33.1g 33.2g 73.9g 3.8g	豚肉の韓国風炒め 管理栄養士監修メニュー 840円 670kcal 26.4g 29.8g 79.1g 2.5g	回鍋肉丼 840円 636kcal 24.2g 17.6g 99.4g 4.5g	辛口麻婆豆腐と野菜の塩炒め 840円 660kcal 27.4g 27.4g 81.7g 7.0g	しらす炒飯と 厚揚げと挽肉の中華炒め 840円 727kcal 28.5g 30.4g 87.3g 3.6g
洋食	【アルポルト監修】 カポナータDON シチリア風 840円 613kcal 14.3g 18.3g 99.1g 4.9g	いわしの胡麻パン粉焼きセット 日本栄養大学 840円 542kcal 24.4g 14.3g 84.4g 2.7g	ミネストローネ風ハンバーグ 管理栄養士監修メニュー 840円 597kcal 18.5g 17.4g 96.4g 3.7g	チキンのカレークリームソースセット 日本栄養大学 840円 603kcal 25.8g 17.9g 86.8g 2.5g	塩麹レモンチキン 840円 711kcal 31.3g 23.8g 98.8g 4.9g
ヘルシー orベジ	ソイミートのピピンパ ベジメニュー 790円 639kcal 22.5g 15.6g 106.7g 4.9g	豚肉と細切り野菜のみみじぼん酢 790円 463kcal 25.7g 14.4g 62.5g 4.2g	ソイミートのスタミナ炒め 750円 553kcal 21.1g 13.8g 90.3g 5.8g	豚肉と青菜の塩炒め 750円 493kcal 24.2g 19.8g 59.7g 2.1g	豚肉の甘辛炒め 蒸し野菜添え 750円 558kcal 28.3g 14.6g 80.4g 4.0g
カレー	【完全メシ】欧風カレー 660円 554kcal 22.7g 13.2g 87.5g 2.9g	野菜とチーズのキーマカレー 680円 653kcal 18.7g 21.2g 100.2g 2.7g	チキンカレー 680円 536kcal 12.8g 11.4g 95.5g 2.3g	ハヤシライス 680円 593kcal 14.6g 18.4g 95.3g 2.8g	フィッシュフライカレー 660円 641kcal 15.0g 17.1g 108.1g 3.0g
和麺	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				
中華麺	醤油ラーメン 500円 / 野菜ちゃんぽん600円 / 味噌ラーメン 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				
パスタ・丼	塩チャーシュー麺 660円 553kcal 20.3g 18.8g 71.5g 8.0g	匠のつけ麺 660円 535kcal 18.1g 17.7g 75.8g 8.2g	炸醬麺 660円 618kcal 23.3g 13.2g 100.1g 6.2g	八王子研修農場野菜使用 新タマネギ入り 塩レモン豚しゃぶまぜ麺 720円 610kcal 25.6g 21.0g 76.0g 4.1g	赤い麻婆油そば 660円 888kcal 33.0g 42.2g 91.6g 8.0g
	福島県産しらすの ペペロンチーノ 680円 465kcal 20.0g 7.4g 83.5g 3.5g	豚丼 720円 706kcal 21.9g 26.2g 97.1g 5.0g	【完全メシ】ミートソースパスタ 680円 469kcal 20.6g 12.0g 72.8g 1.7g	チキン南蛮丼 720円 609kcal 21.5g 20.9g 81.9g 2.8g	チオリソーとコーンのクリームパスタ 680円 687kcal 24.5g 26.0g 94.2g 3.9g

※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	NORTH(北側食堂) 【日替わりカレー】 デザートサービス	NORTH(北側食堂) 【丼】 味噌汁を豚汁に変更します	NORTH(北側食堂) 【和麺】 きつね揚げそば・うどん 480円	SOUTH(南側食堂) 【和食】 炊き込みご飯お選びいただけます	NORTH(北側食堂) 【和麺】 きつね天そば・うどん 480円
-------------	--------------------------------------	------------------------------------	---	--	--

夕食Weekly Menu 17:30~19:00

	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)
A	きんぴら焼肉 680円 アレルゲン:小麦 675kcal 21.7g 14.2g 122.9g 4.2g	五目あんかけ焼きそば 680円 アレルゲン:小麦・卵 661kcal 24.7g 18.6g 104.4g 5.7g	ハンバーグデミグラスソース 680円 アレルゲン:小麦・乳 753kcal 24.8g 21.8g 120.2g 4.4g	水餃子の五目あん 680円 アレルゲン:小麦・卵・乳 690kcal 17.5g 16.2g 125.4g 4.8g	メンチカツおろしソース 680円 アレルゲン:小麦・乳 820kcal 20.6g 29.1g 126.2g 4.2g
B	中華丼 680円 アレルゲン:小麦・卵 655kcal 23.7g 10.5g 119.8g 5.2g	アジフライ 680円 アレルゲン:小麦・卵 692kcal 23.4g 17.4g 117.4g 3.9g	ソース焼きそば 680円 アレルゲン:小麦 630kcal 23.3g 15.9g 105.4g 7.7g	厚揚げと挽肉の中華炒め 680円 アレルゲン:小麦 792kcal 32.2g 29.4g 108.7g 4.9g	麻婆茄子 680円 アレルゲン:小麦 756kcal 26.8g 27.6g 100.6g 3.4g
C	ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 638kcal 27.8g 12.7g 105.5g 4.0g	ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 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

三代目たいいけん 茂出木浩司シェフ
監修のハヤシビーフを使用した
煮込みハンバーグ 6/22 (月) ¥880

CHEF RISTORANTE
Al Porto
イタリア料理 アルポルト
6/22 (月) ¥840
カポナータDON シチリア風

KARADA de PLUS
コンパスグループ・ジャパン 管理栄養士監修!
今日のメニューテーマ
〈野菜摂取〉
健康な毎日のために、しっかりと野菜を摂ることを意識しよう!
6/23 (火) 豚肉の韓国風炒め 840円

KARADA de PLUS
コンパスグループ・ジャパン 管理栄養士監修!
今日のメニューテーマ
〈野菜摂取〉
健康な毎日のために、しっかりと野菜を摂ることを意識しよう!
6/24 (水) ミネストローネ風ハンバーグ 840円

グリル満天星監修
6/24 (水) エビフライカレー ¥880

匠珠 TAKUMI
6月23日(火) 匠のつけ麺 660円