



| | 1月20日 (月) | 1月21日 (火) | 1月22日 (水) | 1月23日 (木) | 1月24日 (金) |
|--|--|---|---|--|--|
| SOUTH (南側食堂) | おすすめ 鶏の唐揚げ 柚子胡椒おろしポン酢 790円 805kcal 34.1g 29.7g 102.8g 6.5g | 豚肉の塩焼生姜焼き 管理栄養士監修メニュー 750円 630kcal 25.2g 18.1g 112.0g 5.3g | 能登牛ロコック 復興応援ランチ 750円 812kcal 20.4g 27.4g 124.0g 3.9g | 三陸産いわしフライと 三陸産まわかめ磯風味かつ 復興応援ランチ 750円 820kcal 21.3g 34.1g 110.0g 4.1g | 【熊本】鶏ごぼうから揚げ 790円 879kcal 38.1g 34.5g 106.8g 4.4g |
| | 和食 福島県産しらす しらす丼 復興応援ランチ 750円 617kcal 25.9g 16.2g 97.4g 7.0g | 鯖の照り焼き&味噌けんちん汁 750円 616kcal 21.4g 25.5g 71.6g 2.6g | ゆで豚のピーナッツソースかけ 女子栄養大学監修! 750円 558kcal 20.8g 17.0g 84.2g 2.7g | 鶏と里芋のおろし煮 750円 704kcal 30.7g 13.9g 108.0g 2.7g | 和風きのこ 豆腐ハンバーグプレート 750円 635kcal 19.2g 19.9g 95.9g 5.7g |
| | 中華 庄司いずみ監修 ソミート&キャベツの甘辛味噌炒め ベジメニ 690円 673kcal 23.7g 20.9g 175.0g 6.4g | 炒飯&油淋鶏 750円 798kcal 29.0g 27.8g 110.4g 5.9g | 【四海楼監修】 皿うどん 750円 706kcal 22.6g 39.7g 63.3g 6.5g | よだれ鶏の黒酢ソース 750円 632kcal 29.5g 20.0g 81.8g 3.5g | 【京鼎樓】 あんかけ焼きそば 750円 604kcal 15.9g 18.0g 101.4g 5.3g |
| | 洋食 チキンボルシチ(ピラフ付き) 女の食卓スープ 750円 678kcal 26.4g 23.3g 94.4g 5.6g | 月見メンチカツ 750円 1009kcal 27.5g 44.0g 128.2g 3.7g | デミ味噌煮込みハンバーグ丼 TOWER 750円 645kcal 24.2g 14.4g 102.5g 5.4g | チキンと卵のドリア 750円 667kcal 25.0g 30.0g 67.5g 4.3g | 鶏肉のマスタード風味パン粉焼き 女子栄養大学監修! 750円 608kcal 25.5g 18.9g 87.2g 2.9g |
| | ワンコイン 豚焼肉ともやしのねぎソース 500円 601kcal 20.2g 14.6g 92.5g 3.3g | 野菜ちまんと焼売 500円 554kcal 13.2g 7.9g 105.0g 3.4g | 塩鶏肉じゃが 500円 539kcal 19.5g 14.7g 84.3g 2.7g | 細切り野菜炒めと揚げ餃子 500円 471kcal 9.8g 12.8g 81.2g 2.2g | 田舎五目煮 500円 492kcal 12.8g 6.3g 93.6g 4.0g |
| NORTH (北側食堂) | カレー カレーライス480円 | | | | |
| | 合いがけ (ブラックカレー&ポークカレー) 630円 617kcal 12.0g 16.5g 109.2g 3.0g | キーマカレー 630円 564kcal 16.4g 11.0g 103.0g 3.2g | 牛すじカレー 630円 602kcal 19.9g 11.3g 108.2g 3.8g | 黒毛和牛メンチカツカレー 630円 796kcal 12.6g 29.4g 122.8g 4.6g | ベーコン&エッグカレー 630円 657kcal 15.8g 19.1g 111.3g 4.6g |
| | 和麺 ざる・そば・うどん 440円 / わかめそば・うどん 440円 / たぬきそば・うどん 440円 きつねそば・うどん / かき揚げそば・うどん 480円 和麺セット(そば・うどん+ミニ丼) 630円 麺大盛り+100円 | | | | |
| | みぞれ豚ばらそば・うどん 580円 529kcal 19.2g 19.6g 66.9g 0.4g | クリームカレーうどん 580円 722kcal 18.3g 26.7g 98.6g 5.8g | カルボナーラうどん 580円 645kcal 15.3g 28.5g 77.2g 3.3g | きしめん 580円 498kcal 27.1g 12.4g 64.9g 5.1g | 小松菜としめじの肉汁 つけそば・うどん 580円 486kcal 12.7g 13.6g 75.3g 1.1g |
| | 醤油ラーメン 450円 / 野菜ちゃんぽん560円 / 味噌ラーメン 560円 / 都庁ラーメン630円 / 醤油ラーメンセット(醤油ラーメン+ミニ丼) 630円 麺大盛り+100円 | | | | |
| 煮干しつけ麺 630円 528kcal 21.2g 14.8g 73.6g 7.0g | 【せたが屋監修】 鶏風味香る鶏塩ラーメン せたが屋監修 680円 638kcal 26.5g 22.5g 75.2g 7.5g | 酸辣湯麺 590円 555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 6.3g | 塩チャーシュー麺 680円 557kcal 22.0g 16.1g 76.6g 8.3g | 麻婆麺(広東風) 630円 633kcal 26.4g 17.4g 88.1g 7.7g | |
| ベーコンとほうれん草の クリームスパゲティ 580円 581kcal 18.6g 21.3g 87.9g 2.3g | 豚肉の生姜焼き丼 680円 692kcal 18.4g 29.1g 93.0g 3.1g | 2種のチーズのポロネーゼ 580円 677kcal 18.3g 26.8g 92.7g 3.4g | おろし豚焼肉丼 650円 580kcal 20.9g 14.8g 94.4g 2.5g | 濃厚カボチャのカルボナーラ 630円 691kcal 19.8g 27.1g 93.1g 3.2g | |

※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

夕食Weekly Menu

17:30~19:00

| | 1月20日 (月) | 1月21日 (火) | 1月22日 (水) | 1月23日 (木) | 1月24日 (金) |
|---|--|--|--|---|--|
| A | 和風おろし焼肉 アレルギー:小麦 650円 689kcal 25.2g 20.3g 107.9g 4.4g | 豆腐ハンバーグ 和風おろしソース アレルギー:小麦・卵 650円 751kcal 25.3g 17.9g 123.5g 6.6g | ハンバーグデミグラスソース アレルギー:小麦・乳 650円 753kcal 24.8g 21.8g 120.2g 4.4g | 豚肉の生姜焼 アレルギー:小麦・卵・乳 650円 679kcal 25.4g 18.5g 109.3g 3.8g | チキンソースカツ丼 アレルギー:小麦・卵・乳 650円 679kcal 25.4g 18.5g 109.3g 3.8g |
| B | 白身魚の竜田揚げ香味ソース アレルギー:小麦 650円 655kcal 23.7g 10.5g 119.8g 5.2g | 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 650円 744kcal 22.1g 20.6g 123.0g 3.9g | ソース焼きそば アレルギー:小麦 650円 630kcal 23.3g 15.9g 105.4g 1.7g | 鯖の照焼 アレルギー:小麦 650円 756kcal 26.8g 27.6g 100.6g 3.4g | 麻婆茄子 アレルギー:小麦 650円 756kcal 26.8g 27.6g 100.6g 3.4g |
| C | ポークカレー アレルギー:小麦・乳 480円 638kcal 27.8g 12.7g 105.5g 4.0g | ポークカレー アレルギー:小麦・乳 480円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g | ポークカレー アレルギー:小麦・乳 480円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g | ポークカレー アレルギー:小麦・乳 480円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g | ポークカレー アレルギー:小麦・乳 480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