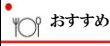


		6月30日 (月)					7月1日 (火)					7月2日 (水)					7月3日 (木)					7月4日 (金)				
S O U T H (南側食堂)	 プレミアム	三元豚のロースカツ ピリ辛香味だれ					ねぎとろ山かけ丼					フットボールチーズハンバーグ トマトソース					ヒレカツ胡麻ソース					八王子産タマネギ・ハズ島産人ロ口使用 豚肉の生姜焼き&人ロ口コロッケ				
		950kcal	33.3g	42.7g	106.8g	4.1g	457kcal	14.6g	6.6g	87.1g	2.7g	903kcal	28.6g	44.7g	100.3g	4.1g	692kcal	26.1g	23.3g	97.1g	5.6g	745kcal	24.4g	25.0g	109.2g	4.9g
	 おすすめ	鱈のゴマ揚げと温野菜の ゆず胡椒風味セット					塩レモン唐揚げ					大分 鶏天					白身魚の唐揚げ 八王子産タマネギのセボ酢ソース					鶏肉と八王子産タマネギ・ ジャガイモのガーリックバター炒め				
		627kcal	22.6g	17.9g	93.5g	3.1g	748kcal	35.9g	31.8g	82.1g	4.1g	773kcal	36.9g	22.7g	108.4g	6.1g	646kcal	26.4g	18.7g	97.9g	4.3g	895kcal	31.6g	40.4g	107.5g	4.4g
	 和食	牛肉甘辛煮					鯖の韓国風味噌焼き					牛しぐれ煮のとろろ丼					鶏ささみと茄子の含め煮					和風きのこハンバーグプレート				
	760kcal	21.0g	31.2g	102.6g	5.3g	687kcal	25.2g	29.4g	78.1g	5.0g	663kcal	17.3g	20.7g	101.9g	3.9g	623kcal	19.5g	9.9g	118.2g	4.3g	603kcal	22.2g	17.3g	92.5g	6.0g	
 中華	チンジャオロース丼					中華丼セット					麻婆豆腐セット					帆立マヨ炒飯					五日あなかけ焼きそば					
	841kcal	16.8g	33.1g	122.1g	2.9g	584kcal	18.3g	16.6g	93.1g	3.0g	632kcal	21.6g	18.3g	176.9g	4.3g	676kcal	20.1g	19.6g	104.4g	4.4g	656kcal	19.8g	22.8g	99.1g	4.6g	
 洋食	八王子産タマネギ・ジャガイモ使用 ハンバーグオニオンソース					八王子産タマネギ・ジャガイモ入り オムライス 明太クリームソース					チキンと八王子産ジャガイモの ロースト塩レモンソース					鶏肉の明太子マヨネーズ焼き					豚肉のレモン醤油丼					
	792kcal	25.0g	23.0g	129.1g	7.3g	1016kcal	30.6g	51.6g	108.7g	6.5g	890kcal	36.1g	44.3g	90.6g	4.6g	583kcal	26.3g	17.6g	84.3g	2.9g	791kcal	23.4g	26.6g	113.9g	5.5g	
 ヘルシー orベジ	ゼロミートハムのビーンズ トマトシチュー&ピラフ					5種野菜とソイミートのきんぴら					フーチャンブル					豚肉とかりかりにぼうの サラダ仕立て					ソイミートで作る麻婆茄子					
	575kcal	16.6g	10.9g	108.8g	2.7g	587kcal	18.8g	16.3g	90.6g	4.9g	521kcal	24.3g	15.9g	71.0g	3.9g	584kcal	22.7g	20.8g	81.4g	4.0g	619kcal	50.4g	25.9g	176.5g	6.7g	
N O R T H (北側食堂)	 カレー	タイ風グリーンカレー					ハヤシライス					都庁カレー					八王子産タマネギ・ジャガイモ入り カレー					カニクリームコロッケカレー				
		500kcal	14.5g	14.4g	80.6g	1.8g	612kcal	13.6g	17.4g	103.9g	2.8g	633kcal	25.5g	12.3g	108.2g	3.8g	690kcal	15.1g	19.5g	120.5g	4.1g	776kcal	12.5g	25.6g	126.3g	4.6g
	 和 麺	冷やし山菜おろし そば・うどん					八王子産ジャガイモ磯辺天& 竹輪磯辺天そば・うどん					八王子産タマネギ入り 豚しゃぶそば・うどん					冷やしわしの天ぷら そば・うどん					釜玉豚すきうどん				
		348kcal	13.3g	2.1g	67.3g	4.5g	534kcal	14.7g	13.5g	86.9g	3.1g	693kcal	17.3g	30.1g	84.7g	5.5g	505kcal	19.7g	10.5g	78.7g	2.8g	807kcal	23.3g	35.2g	92.8g	4.5g
	 中華麺	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														
	八王子産タマネギ入り 背脂入りとんこつ醤油らめん					味玉味噌らめん					四川麻婆 まぜそば					【あじさい監修】 函館塩ラーメン					冷やし中華塩唐揚げ添え					
	655kcal	19.2g	27.4g	81.5g	7.0g	624kcal	27.3g	17.0g	85.3g	11.3g	616kcal	26.7g	20.0g	77.2g	3.3g	720kcal	24.0g	30.2g	79.7g	7.6g	688kcal	30.1g	15.1g	101.1g	6.5g	
 パスタ・丼	明太子クリームソース スパゲティ					深川丼					ベーコンときのこのトマトソース スパゲティ					ブルコギ丼					富山県産ホタルイカと キャベツの和風スパゲティ					
	573kcal	21.5g	16.1g	87.3g	3.2g	618kcal	24.7g	13.1g	99.6g	4.4g	485kcal	17.0g	10.3g	91.2g	3.0g	713kcal	22.4g	29.3g	91.5g	3.3g	609kcal	30.5g	13.9g	87.1g	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。

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) 【和食】 さつま揚げそば・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) 【和食】 さつま芋そば・うどん 480円
-------------	--------------------------------------	------------------------------------	---	--	--

夕食Weekly Menu

17:30~19:00

	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)
A	鶏肉の胡麻味噌照焼 アレルゲン：小麦・卵・乳・えび・かに 778kcal 34.3g 24.4g 110.8g 4.0g 680円	カニクリームコロッケ＆ 白身魚フライ アレルゲン：小麦・卵・乳・えび・かに 744kcal 22.1g 20.6g 123.0g 3.9g 680円	かつ丼 アレルゲン：小麦・卵・乳 863kcal 28.4g 27.5g 125.7g 4.2g 680円	鶏もも肉の竜田揚げ アレルゲン：小麦・卵 737kcal 29.2g 24.3g 110.2g 3.5g 680円	和風おろし豚焼肉 アレルゲン：小麦 678kcal 24.9g 19.5g 107.9g 4.4g 680円
B	ざわらのチリソース アレルゲン：小麦 604kcal 20.6g 11.4g 105.1g 3.5g 680円	麻婆野菜炒め アレルゲン：小麦 698kcal 21.9g 18.9g 118.1g 4.7g 680円	鯖の七味焼き アレルゲン：小麦 777kcal 29.2g 28.1g 102.1g 4.5g 680円	豚肉と蓮根の味噌炒め アレルゲン：小麦・卵 733kcal 22.7g 18.3g 131.2g 5.2g 680円	五目あんかけ炒飯 アレルゲン：小麦・卵 563kcal 16.4g 9.3g 106.3g 7.0g 680円
C	ボークカレー アレルゲン：小麦・乳 638kcal 27.8g 12.7g 105.5g 4.0g 520円	ボークカレー アレルゲン：小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g 520円	ボークカレー アレルゲン：小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g 520円	ボークカレー アレルゲン：小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g 520円	ボークカレー アレルゲン：小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g 520円

※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