

第一食堂 2F 週間メニュー					
	2024年7月1日(月)	2024年7月2日(火)	2024年7月3日(水)	2024年7月4日(木)	2024年7月5日(金)
A定食	魚の焼焼き 魚と野菜の照りあん 369円	魚と野菜の照りあん 321 kcal 129g 1.8g 369円	白身魚フライ 369円	いわしの梅しそフライ 241 kcal 95g 2.0g 369円	魚のさっぱり煮 369円
B定食	鶏肉のカシューナッツ炒め 369円	チンジャオロース 279 kcal 27g 1.0g 369円	グリルチキンのごまだれ 369円	ガーリックペッパーポーク 299 kcal 0g 0.1g 369円	鶏肉の柚子胡椒炒め 369円
C定食	鶏カツ 369円	ミラノ風チキンカツ 403 kcal 38g 0.5g 369円	牛とアスパラのオリーブソース炒め 202 kcal 88g 0.0g 369円	鶏肉の塩だれ炒め 274 kcal 88g 2.2g 369円	和風まなこソース豚カツ 405 kcal 30g 3.1g 369円
定食セット小鉢(2品)	中華サラダ 15 kcal 15g 0.0g 0.0g	ほうろけのお返し 16 kcal 40g 0.0g 0.0g	エビとブロッコリーの和え物 13 kcal 34g 0.0g 0.0g	しらすおろし 29 kcal 60g 0.8g 2.0g	ぶりネナムル 29 kcal 45g 0.8g 2.0g
味噌汁	葱ねぎ 46円	揚げえのき 46円	卵わかめ 46円	もやしなめこ 46円	三ツ菜 豆腐 46円
日替わりアラカルト	シーフードサラダ 5日サラダ 生野菜サラダ チップス キノコ入りスクランブルエッグ とり天とれんこん焼き揚げ	きのこ三ツ菜のサラダ ジュリンサラダ 生野菜サラダ れんこん揚げ ジャーマンポト	フルーツサラダ ハムと貝割れのサラダ 生野菜サラダ ツナ キャベツの塩だれ炒め	ソーセージサラダ シーザーサラダ 生野菜サラダ 温泉玉子 焼きそば	ごぼうサラダ パンパンジー 生野菜サラダ ソフトクリーム ツナ炒り豆腐

第一食堂 1F 週間メニュー					
	2024年7月1日(月)	2024年7月2日(火)	2024年7月3日(水)	2024年7月4日(木)	2024年7月5日(金)
ラーメン	柚子胡椒ラーメン 409 kcal 20g 2.9g 408円	とんこつ醤油ラーメン 526 kcal 20g 4.0g 408円	醤油ラーメン 423 kcal 20g 3.8g 256円	とんこつラーメン 431 kcal 20g 3.8g 256円	味噌ラーメン 456 kcal 60g 4.0g 256円
祭り巻	冷やしうどん 210 kcal 10g 3.0g 180円	冷やしそば 264 kcal 10g 3.0g 180円	冷やしうどん 210 kcal 10g 3.0g 180円	冷やしそば 264 kcal 10g 3.0g 180円	ぶり中華 486 kcal 10g 3.0g 234円
井・パエリア	エビと卵の中華あんかけ 809 kcal 15g 3.1g 438円	ソースカツ丼 685 kcal 30g 3.2g 391円	辛味噌チキン丼 772 kcal 45g 3.8g 391円	カツカツ丼 982 kcal 40g 4.0g 480円	塩だれチキン丼 1357 kcal 35g 3.5g 480円
ヘルシープレート	サバのパン粉焼き 592 kcal 167g 2.2g 368円	担々麺 566 kcal 170g 3.0g 368円	豆腐のチーズ焼き 551 kcal 180g 3.8g 368円	鶏肉のオイルオリーブ焼き 523 kcal 178g 3.8g 368円	上海原盛そば 545 kcal 165g 3.0g 368円
カレー	野菜もっちりビーフカレー 716 kcal 20g 3.1g 264円	欧風ハンバーグカレー 645 kcal 0g 3.9g 317円	金沢風カレー 661 kcal 0g 4g 353円	ビーフカレー 716 kcal 0g 3g 264円	キーマカレー 753 kcal 0g 3.7g 353円
日替わりアラカルト	シーフードサラダ 五目サラダ 生野菜サラダ チップス キノコ入りスクランブルエッグ とり天とれんこん焼き揚げ	きのこ三ツ菜のサラダ ジュリンサラダ 生野菜サラダ れんこん揚げ ジャーマンポト	フルーツサラダ ハムと貝割れのサラダ 生野菜サラダ ツナ キャベツの塩だれ炒め	ソーセージサラダ シーザーサラダ 生野菜サラダ 温泉玉子 焼きそば	ごぼうサラダ パンパンジー 生野菜サラダ ソフトクリーム ツナ炒り豆腐

第一食堂 2F 週間メニュー						
	2024年7月15日(月)	2024年7月16日(火)	2024年7月17日(水)	2024年7月18日(木)	2024年7月19日(金)	
A定食	0	0	魚のガーリックソテー 157 kcal 40g 1g 369円	魚のたろこ揚げ 194 kcal 10g 1.3g 369円	魚のおろし煮 212 kcal 8g 1.3g 369円	
B定食	0	0	肉豆腐 358 kcal 50g 3g 369円	新巻野菜のチキンステーキ 290 kcal 55g 0.4g 369円	ハムステーキ 277 kcal 30g 1g 369円	
C定食	0	0	0	チキンドネ 443 kcal 55g 1g 369円	豚肉の塩揚げおろしソース 270 kcal 25g 15g 369円	油揚げ 341 kcal 32g 0.4g 369円
定食セット小鉢(2品)	0	0	0	ポトフサラダ 32 kcal 15g 0g 0.3g	山芋おろし 21 kcal 35g 0.3g	青唐竹の子 17 kcal 35g 2g
味噌汁	0	0	0	0	0	0
日替わりアラカルト	0	0	0	0	0	0

第一食堂 1F 週間メニュー					
	2024年7月15日(月)	2024年7月16日(火)	2024年7月17日(水)	2024年7月18日(木)	2024年7月19日(金)
ラーメン	0	0	0	0	0
祭り巻	0	0	0	0	0
井・パエリア	0	0	0	0	0
ヘルシープレート	0	0	0	0	0
カレー	0	0	0	0	0
日替わりアラカルト	0	0	0	0	0

第一食堂 2F 週間メニュー					
	2024年7月8日(月)	2024年7月9日(火)	2024年7月10日(水)	2024年7月11日(木)	2024年7月12日(金)
A定食	魚のさっぱりぶり中華 382 kcal 70g 0.6g 369円	魚の照り焼き 118 kcal 80g 2.8g 369円	魚ソーテー彩り野菜ソース 223 kcal 60g 1g 369円	海鮮中華風煮 289 kcal 83g 2.6g 369円	魚のみそコネ揚げ 352 kcal 40g 1.7g 369円
B定食	牛肉とアスパラのチキン炒め 279 kcal 195g 2g 369円	ぶり中華炒め 282 kcal 90g 2g 369円	チキンソーテーハンバーグソース 325 kcal 46g 3g 369円	照りまよハンバーグ 326 kcal 15g 2.1g 369円	鶏肉の唐揚げ 0 kcal 0g 0g 369円
C定食	サクワフランク焼き 390 kcal 25g 0.5g 369円	やわらかさきみチキンカツ 405 kcal 50g 2.1g 369円	豚肉の塩揚げ 274 kcal 30g 0g 369円	揚げ鶏のろーまからめ 386 kcal 39g 0.7g 369円	三元豚の味噌カツ 371 kcal 33g 1.2g 369円
定食セット小鉢(2品)	山菜のおろし 16 kcal 55g 0.5g	イタリアンサラダ 61 kcal 10g 0.3g	甘辛ごぼう和え 22 kcal 17g 0g	こんにゃくの梅肉和え 14 kcal 29g 0.3g	ヨーグルト 35 kcal 0g 0.4g
味噌汁	0	0	0	0	0
日替わりアラカルト	0	0	0	0	0

第一食堂 1F 週間メニュー					
	2024年7月8日(月)	2024年7月9日(火)	2024年7月10日(水)	2024年7月11日(木)	2024年7月12日(金)
ラーメン	0	0	0	0	0
祭り巻	0	0	0	0	0
井・パエリア	0	0	0	0	0
ヘルシープレート	0	0	0	0	0
カレー	0	0	0	0	0
日替わりアラカルト	0	0	0	0	0

第一食堂 2F 週間メニュー					
	2024年7月22日(月)	2024年7月23日(火)	2024年7月24日(水)	2024年7月25日(木)	2024年7月26日(金)
A定食	エビフライ 351 kcal 35g 1g 369円	魚の塩焼き 190 kcal 60g 1.6g 369円	魚のフリネ 230 kcal 41g 0g 369円	魚の佃煮 153 kcal 85g 1.7g 369円	エビと野菜のチリソースからめ 281 kcal 60g 1.2g 369円
B定食	鶏肉のオリーブソース炒め 225 kcal 80g 0.8g 369円	肉じゃが 255 kcal 85g 1g 369円	グリルチキンのサルサソース 350 kcal 15g 0g 369円	ぶり中華チキ 265 kcal 20g 0.4g 369円	鶏肉のペパロニソース風焼き 268 kcal 60g 1.2g 369円
C定食	シリアンポークステーキ 230 kcal 45g 0.3g 369円	梅からあげ 414 kcal 25g 1.8g 369円	牛とアスパラのオリーブソース炒め 202 kcal 100g 1g 369円	チキンカツの梅とじ 282 kcal 30g 1.4g 369円	鶏肉のスパイシーマヨソース 289 kcal 30g 0.3g 369円
定食セット小鉢(2品)	もずく酢 3 kcal 15g 0g 0g	小松菜としめじのお返し 7 kcal 20g 0g 0g	大根きゅうりキムチ 15 kcal 45g 0g 0g	長芋の和風和え 30 kcal 23g 0.4g 0.6g	メンマの和え物 11 kcal 23g 0.4g 0.6g
味噌汁	0	0	0	0	0
日替わりアラカルト	0	0	0	0	0

第一食堂 1F 週間メニュー					
	2024年7月22日(月)	2024年7月23日(火)	2024年7月24日(水)	2024年7月25日(木)	2024年7月26日(金)
ラーメン	0	0	0	0	0
祭り巻	0	0	0	0	0
井・パエリア	0	0	0	0	0
ヘルシープレート	0	0	0	0	0
カレー	0	0	0	0	0
日替わりアラカルト	0	0	0	0	0