

|          | 5月20日 (月)  |          |         |         | 5月21日 (火)          |          |         |         | 5月22日 (水)             |          |         |         | 5月23日 (木)   |          |         |         | 5月24日 (金)                                     |          |         |         |
|----------|--|----------|---------|---------|--------------------|----------|---------|---------|-----------------------|----------|---------|---------|---|----------|---------|---------|---|----------|---------|---------|
|          | エネルギー<br>(kcal)  | たんぱく質(g) | 炭水化物(g) | 塩分相当(g) | エネルギー<br>(kcal)    | たんぱく質(g) | 炭水化物(g) | 塩分相当(g) | エネルギー<br>(kcal)       | たんぱく質(g) | 炭水化物(g) | 塩分相当(g) | エネルギー<br>(kcal)                                       | たんぱく質(g) | 炭水化物(g) | 塩分相当(g) | エネルギー<br>(kcal)                               | たんぱく質(g) | 炭水化物(g) | 塩分相当(g) |
| 健康定食 A   | 鰯のトマトソース   |          |         |         | 鯖の柚庵焼き             |          |         |         | ★TRY!スマソる?<br>柚子胡椒焼き肉 |          |         |         | 鯖の香り漬け焼き  |          |         |         | 厚揚げ回鍋肉風炒め                                     |          |         |         |
| 600円     | 566  | 12.8     | 24.9    | 2.9     | 539                | 27.1     | 75.4    | 2.8     | 780                   | 21.5     | 69.1    | 2       | 635   | 27.1     | 73      | 2.8     | 767   | 22.8     | 80.7    | 4       |
| 健康定食 B   | ハンバーグデミソース   |          |         |         | チキンのバジル風味焼き        |          |         |         | 豚肉の肉豆腐                |          |         |         | ★女子大<br>南瓜とブロッコリーのクリームシチュー<br>(古瀬桃果さん、松尾風優香さん、宮城和葉さん) |          |         |         | ★女子大<br>白身魚のカレームニエル<br>(大場由紀さん、里崎文香さん、寺田倫子さん) |          |         |         |
| 600円     | 677  | 22.7     | 101.8   | 3.4     | 652                | 6.9      | 29.5    | 2.9     | 737                   | 30.9     | 84      | 2.8     | 702   | 28.8     | 26.3    | 3.8     | 724   | 28.9     | 90      | 2.9     |
| 地産地消定食   | むなかた鶏のチキン南蛮  |          |         |         | はかた地どりの焼鳥親子丼       |          |         |         | むなかた鶏の<br>トマトチーズグラタン  |          |         |         | はかた地どりの<br>デミバターソース                                   |          |         |         | むなかた鶏<br>照り焼きチキンサラダ                           |          |         |         |
| 800円     | 1104   | 39.3     | 105.5   | 4.8     | 716                | 32.2     | 109.5   | 3.9     | 641                   | 25.8     | 88.2    | 3       | 791   | 36.4     | 87      | 3.4     | 922   | 16.7     | 82.7    | 4.0     |
| 定食 C     | カツ温玉丼  |          |         |         | シーフードグラタン          |          |         |         | えびピラフと<br>かにクリームコロッケ  |          |         |         | 焼きカレードリア  |          |         |         | ★TRY!スマソる?<br>ヒレカツとろろ丼                        |          |         |         |
|          | 800円   |          |         |         | 800円               |          |         |         | 800円                  |          |         |         | 800円  |          |         |         | 800円  |          |         |         |
|          | 826  | 23.6     | 111.1   | 5       | 964                | 24       | 106.8   | 4       | 761                   | 15.9     | 104.5   | 2.6     | 846   | 23.5     | 98.7    | 4       | 69.9  | 13.9     | 111.8   | 2.4     |
| カレー      | ヒレカツカレー  |          |         |         | グリーンカレー            |          |         |         | マドラスシーフードカレー          |          |         |         | カシミアールビーフカレー  |          |         |         | えびカツカレー                                       |          |         |         |
| 600~700円 | 901  | 26.1     | 100.5   | 3       | 762                | 27.5     | 92.2    | 2.2     | 571                   | 13.9     | 96.1    | 2.4     | 849   | 21.9     | 96.2    | 3       | 684   | 15.7     | 113.1   | 3.1     |
| 麺        | 高菜ラーメン   |          |         |         | 肉おろしぶっかけ<br>うどん・そば |          |         |         | 黒醤油ラーメン               |          |         |         | 釜玉風うどん・そば   |          |         |         | 四川風ごま味ラーメン                                    |          |         |         |
| 600~700円 | 559  | 21       | 76.8    | 9.1     | 533                | 19.2     | 77.2    | 2.5     | 512                   | 17.6     | 86.2    | 8.1     | 386   | 14       | 67.5    | 2.2     | 573   | 20.2     | 83.6    | 8.6     |
| 定番メニュー   | ●けんちょうカレー(500円) ●博多ラーメン(500円) ●唐揚げ・コロッケ(110円)<br>●わかめうどん(400円)ごぼう天うどん(510円)肉うどん(550円)<br>●わかめそば(430円)ごぼう天そば(540円)肉そば(580円)<br>●いなり(120円) ●おにぎり(120円) |          |         |         |                    |          |         |         |                       |          |         |         |   |          |         |         |   |          |         |         |

※提供レーンにより色分けしています。 定食 カレー 麺

メニューは食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

※当食堂で提供する「TRY!スマソる?」メニューは、食塩相当量を2.5g以下に抑えた定食です。