



1F メニュー



E	P	F	Na
エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
kcal	g	g	g

	2月20日(月)				2月21日(火)				2月22日(水)				2月23日(木)				2月24日(金)				2月25日(土)									
		E	P	F	Na		E	P	F	Na		E	P	F	Na		E	P	F	Na		E	P	F	Na					
皇學館 ランチ	ミックスフライ	440	11.5	32.1	12	ロコモコ風ハンバーグ	395	29.1	24.1	21	チキンの トマトソースかけ	334	25.1	22.3	15	唐揚げ香味ソース	407	20.4	28.9	1.0	ホイコーロー風	410	24.0	26.5	4.4	メンチカツ	440	11.5	32.1	12
アレルゲン	卵・小麦					卵・小麦					小麦					小麦					小麦					卵・小麦				
ヘルシー ランチ	野菜炒め	214	8.3	16.1	20	厚揚げの おろしのせ	206	12.3	12.3	13	魚のチーズ焼き	214	8.3	16.1	20	豆腐の肉味噌かけ	116	14.3	4.8	1.7	ささみ揚げおろしソース	150	24.5	28	2.2	魚の塩焼き	189	27.5	6.1	12
アレルゲン	小麦					小麦					小麦・乳					小麦					小麦					小麦				
麺	月見そば	411	18.7	62	5.4						カツうどん	537	15.4	17.2	5.3						きつねそば	388	14.9	4.0	5.8					
アレルゲン	卵・そば										卵・小麦										小麦・そば									
ラーメン						とんこつラーメン	384	18.0	63	5.2						味噌ラーメン	398	14.2	8.1	4.7						塩ラーメン	397	11.5	10.6	4.6
アレルゲン						卵・小麦										小麦										卵・小麦・乳				
カレー	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6
	小麦・乳・落花生					小麦・乳・落花生					小麦・乳・落花生					小麦・乳・落花生					小麦・乳・落花生					小麦・乳・落花生				
	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4
	卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生				
	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1
	卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生					卵・小麦・乳・落花生				

※アレルゲン表示についての注意点

- ◇表示対象のアレルゲンは、卵・乳・小麦・そば・落花生です。
- ◇単品のみの表示です。
- ◇食材が変更になる場合もある為、重篤なアレルギー症状を起こす方はご注意ください。

□単品のみの栄養価です。

□お米は国内産米を使用しております。

□食材の仕入れ状況により、献立が変更することがございます。

□土曜日・祝日は縮小メニューになります。ご了承ください。