

WEEKLY MENU

美和技術センター-食堂

4月22日 ~ 4月26日



株式会社 魚国総本社

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
野菜 しっかり	豚しゃぶサラダ	三元豚の和風カツ おろし添え	鶏天のり塩味	野菜炒め 肉みそかけ	3種のシーフードフライ タルタルソース
	エネルギー 281 / たんぱく質 16.0 / 脂質 16.0 / 炭水化物 16.4 / 食塩相当量 1.9	エネルギー 312 / たんぱく質 14.2 / 脂質 15.1 / 炭水化物 28.9 / 食塩相当量 2.1	エネルギー 272 / たんぱく質 24.5 / 脂質 11.3 / 炭水化物 17.9 / 食塩相当量 2.0	エネルギー 282 / たんぱく質 14.9 / 脂質 11.4 / 炭水化物 31.0 / 食塩相当量 2.9	エネルギー 382 / たんぱく質 14.7 / 脂質 19.2 / 炭水化物 38.5 / 食塩相当量 1.9
230 / 370	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
たんぱく質 しっかり	チキン唐揚げ	厚揚げ 豚もやし炒め	さばの煮付け	親子カツとじ	鶏肉の パン粉焼き
	エネルギー 436 / たんぱく質 22.8 / 脂質 28.0 / 炭水化物 19.8 / 食塩相当量 1.3	エネルギー 306 / たんぱく質 20.1 / 脂質 21.6 / 炭水化物 7.1 / 食塩相当量 1.5	エネルギー 494 / たんぱく質 26.8 / 脂質 39.5 / 炭水化物 10.6 / 食塩相当量 3.0	エネルギー 342 / たんぱく質 22.6 / 脂質 19.8 / 炭水化物 15.3 / 食塩相当量 2.4	エネルギー 296 / たんぱく質 20.3 / 脂質 15.9 / 炭水化物 16.3 / 食塩相当量 1.4
210 / 340	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
スペシャル	豆腐ハンバーグ 照焼きソース 310 / 500	チキンと春野菜のグリル 360 / 580	豚ロースの山賊焼き 360 / 580	まぐろステーキ 和風だれ 310 / 500	北海道産たもぎ茸出汁の皿うどん 310 / 500
	エネルギー 346 / たんぱく質 16.5 / 脂質 18.4 / 炭水化物 29.4 / 食塩相当量 3.0	エネルギー 399 / たんぱく質 27.6 / 脂質 22.4 / 炭水化物 19.2 / 食塩相当量 1.8	エネルギー 415 / たんぱく質 25.7 / 脂質 23.6 / 炭水化物 21.8 / 食塩相当量 2.2	エネルギー 188 / たんぱく質 23.0 / 脂質 2.8 / 炭水化物 16.5 / 食塩相当量 2.0	エネルギー 521 / たんぱく質 21.2 / 脂質 22.5 / 炭水化物 58.6 / 食塩相当量 3.0
260 / 420	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
どんぶり	牛バラねぎ塩チャーハン 310 / 500	刻み穴子の三色丼 360 / 580	レタス炒飯 260 / 420	タンドリーチキンのセピラフ 260 / 420	豚肉の生姜焼き丼 260 / 420
	エネルギー 642 / たんぱく質 18.6 / 脂質 27.2 / 炭水化物 74.6 / 食塩相当量 2.0	エネルギー 467 / たんぱく質 17.4 / 脂質 5.1 / 炭水化物 84.4 / 食塩相当量 4.8	エネルギー 598 / たんぱく質 22.9 / 脂質 20.4 / 炭水化物 75.0 / 食塩相当量 5.7	エネルギー 502 / たんぱく質 26.0 / 脂質 7.4 / 炭水化物 78.3 / 食塩相当量 2.3	エネルギー 598 / たんぱく質 21.9 / 脂質 16.7 / 炭水化物 85.4 / 食塩相当量 1.6
260 / 420	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
カレー	カレーライス (白身フライ)	カレーライス (牛肉コロッケ)	カレーライス (イカリング)		
	エネルギー 706 / たんぱく質 17.5 / 脂質 16.5 / 炭水化物 119.1 / 食塩相当量 4.3	エネルギー 739 / たんぱく質 13.7 / 脂質 19.2 / 炭水化物 126.3 / 食塩相当量 4.5	エネルギー 725 / たんぱく質 14.8 / 脂質 20.5 / 炭水化物 117.3 / 食塩相当量 4.4		
260 / 420	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ		
サイド	海老カツ	春巻と焼売	桜エビ入りクリームコロッケ	竹輪天(塩&カレー)	カレー野菜コロッケ
	エネルギー 127 / たんぱく質 6.4 / 脂質 5.1 / 炭水化物 13.5 / 食塩相当量 0.8	エネルギー 241 / たんぱく質 6.5 / 脂質 13.9 / 炭水化物 22.1 / 食塩相当量 1.0	エネルギー 147 / たんぱく質 2.6 / 脂質 9.1 / 炭水化物 13.2 / 食塩相当量 0.5	エネルギー 215 / たんぱく質 7.5 / 脂質 9.8 / 炭水化物 23.8 / 食塩相当量 1.5	エネルギー 134 / たんぱく質 2.0 / 脂質 6.3 / 炭水化物 17.2 / 食塩相当量 0.6
100 / 160	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
小鉢	野菜のカレーポトフ	野菜とソーセージ炒め	筑前煮	揚げじゃがツナポンかけ	五目炒め
	エネルギー 131 / たんぱく質 3.7 / 脂質 3.1 / 炭水化物 23.0 / 食塩相当量 1.9	エネルギー 94 / たんぱく質 2.9 / 脂質 5.6 / 炭水化物 8.5 / 食塩相当量 1.2	エネルギー 117 / たんぱく質 6.2 / 脂質 3.2 / 炭水化物 16.0 / 食塩相当量 1.2	エネルギー 121 / たんぱく質 3.9 / 脂質 4.9 / 炭水化物 15.6 / 食塩相当量 0.9	エネルギー 87 / たんぱく質 5.3 / 脂質 5.0 / 炭水化物 6.8 / 食塩相当量 1.0
100 / 160	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
小鉢	小松菜と揚げ煮	大根の煮物	青切昆布煮	金平れんこん	煮豆
	エネルギー 31 / たんぱく質 1.9 / 脂質 0.8 / 炭水化物 4.7 / 食塩相当量 0.7	エネルギー 40 / たんぱく質 1.1 / 脂質 0.1 / 炭水化物 9.2 / 食塩相当量 1.1	エネルギー 40 / たんぱく質 1.6 / 脂質 0.7 / 炭水化物 8.3 / 食塩相当量 1.7	エネルギー 70 / たんぱく質 1.3 / 脂質 1.7 / 炭水化物 13.0 / 食塩相当量 0.9	エネルギー 115 / たんぱく質 9.7 / 脂質 5.1 / 炭水化物 8.8 / 食塩相当量 1.1
34	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
小鉢	切干大根のマヨポン和え	切昆布のなめたけ和え	菜の花のおろし和え	もやしの酢の物	ほうれん草の胡麻和え
	エネルギー 91 / たんぱく質 0.9 / 脂質 7.5 / 炭水化物 5.5 / 食塩相当量 0.5	エネルギー 18 / たんぱく質 0.8 / 脂質 0.1 / 炭水化物 4.9 / 食塩相当量 1.3	エネルギー 37 / たんぱく質 2.3 / 脂質 0.1 / 炭水化物 7.8 / 食塩相当量 0.6	エネルギー 46 / たんぱく質 1.4 / 脂質 0.0 / 炭水化物 10.9 / 食塩相当量 0.3	エネルギー 34 / たんぱく質 2.2 / 脂質 0.6 / 炭水化物 5.8 / 食塩相当量 0.8
34	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
食堂オリジナル商品					
50 / 80	ハートフル 日替わり限定20食 定番小鉢 冷奴/納豆/かき揚げ				
ミニサラダ	グリーンサラダ (コーン)	グリーンサラダ (コーン)	グリーンサラダ (コーン)	グリーンサラダ (コーン)	グリーンサラダ (コーン)
	エネルギー 101 / たんぱく質 0.9 / 脂質 9.3 / 炭水化物 4.0 / 食塩相当量 0.2	エネルギー 101 / たんぱく質 0.9 / 脂質 9.3 / 炭水化物 4.0 / 食塩相当量 0.2	エネルギー 101 / たんぱく質 0.9 / 脂質 9.3 / 炭水化物 4.0 / 食塩相当量 0.2	エネルギー 101 / たんぱく質 0.9 / 脂質 9.3 / 炭水化物 4.0 / 食塩相当量 0.2	エネルギー 101 / たんぱく質 0.9 / 脂質 9.3 / 炭水化物 4.0 / 食塩相当量 0.2
50 / 80	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
サラダ	ポテマカサラダ	根菜サラダ	エッグスパサラダ	明太スパサラダ	切干大根とひじきのサラダ
	エネルギー 204 / たんぱく質 3.9 / 脂質 11.7 / 炭水化物 21.1 / 食塩相当量 0.5	エネルギー 195 / たんぱく質 1.6 / 脂質 16.9 / 炭水化物 10.0 / 食塩相当量 0.7	エネルギー 294 / たんぱく質 8.2 / 脂質 21.0 / 炭水化物 17.9 / 食塩相当量 0.8	エネルギー 240 / たんぱく質 4.3 / 脂質 17.1 / 炭水化物 17.5 / 食塩相当量 0.9	エネルギー 194 / たんぱく質 2.6 / 脂質 17.6 / 炭水化物 8.3 / 食塩相当量 1.0
100 / 160	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
和麺	関西風和麺	関西風和麺	関西風和麺	関西風和麺	関西風和麺
	エネルギー 394 / たんぱく質 13.3 / 脂質 5.2 / 炭水化物 73.9 / 食塩相当量 5.3	エネルギー 394 / たんぱく質 13.3 / 脂質 5.2 / 炭水化物 73.9 / 食塩相当量 5.3	エネルギー 394 / たんぱく質 13.3 / 脂質 5.2 / 炭水化物 73.9 / 食塩相当量 5.3	エネルギー 394 / たんぱく質 13.3 / 脂質 5.2 / 炭水化物 73.9 / 食塩相当量 5.3	エネルギー 394 / たんぱく質 13.3 / 脂質 5.2 / 炭水化物 73.9 / 食塩相当量 5.3
160 / 250	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
和麺はうどん・そば・きしめんからお選びください。					
中華麺		醤油ラーメン	味噌ラーメン		
	エネルギー 344 / たんぱく質 12.8 / 脂質 6.0 / 炭水化物 60.5 / 食塩相当量 6.9	エネルギー 368 / たんぱく質 13.6 / 脂質 6.7 / 炭水化物 64.0 / 食塩相当量 5.9	エネルギー 368 / たんぱく質 13.6 / 脂質 6.7 / 炭水化物 64.0 / 食塩相当量 5.9	エネルギー 368 / たんぱく質 13.6 / 脂質 6.7 / 炭水化物 64.0 / 食塩相当量 5.9	エネルギー 368 / たんぱく質 13.6 / 脂質 6.7 / 炭水化物 64.0 / 食塩相当量 5.9
160 / 250	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
特製麺	濃厚黒とんこつラーメン 310 / 500	いか天八丁味噌きしめん 310 / 500	ピカイチ監修 麻婆麺 360 / 580	ピリ辛肉うどん 温玉のせ 260 / 420	旭川塩ラーメン 260 / 420
	エネルギー 563 / たんぱく質 30.2 / 脂質 20.4 / 炭水化物 65.5 / 食塩相当量 4.4	エネルギー 534 / たんぱく質 17.2 / 脂質 16.7 / 炭水化物 77.8 / 食塩相当量 4.1	エネルギー 652 / たんぱく質 28.9 / 脂質 26.9 / 炭水化物 72.5 / 食塩相当量 7.3	エネルギー 503 / たんぱく質 23.8 / 脂質 15.8 / 炭水化物 64.3 / 食塩相当量 5.9	エネルギー 387 / たんぱく質 14.3 / 脂質 8.4 / 炭水化物 64.3 / 食塩相当量 6.2
563	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ
おにぎり	おにぎり(わかめ) 50 / 80	稲荷寿司 100 / 160	おにぎり(かりかり梅) 50 / 80	おにぎり(昆布) 50 / 80	天むす 1個 50 / 80
	エネルギー 190 / たんぱく質 3.4 / 脂質 0.5 / 炭水化物 41.1 / 食塩相当量 1.9	エネルギー 220 / たんぱく質 5.2 / 脂質 3.6 / 炭水化物 40.3 / 食塩相当量 1.1	エネルギー 181 / たんぱく質 3.1 / 脂質 0.5 / 炭水化物 39.2 / 食塩相当量 0.5	エネルギー 189 / たんぱく質 3.9 / 脂質 0.5 / 炭水化物 40.7 / 食塩相当量 0.9	エネルギー 172 / たんぱく質 3.4 / 脂質 2.3 / 炭水化物 32.9 / 食塩相当量 1.2
190	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ	卵 乳類 小麦 そば 落花生 海老 カニ

※野菜たっぷり・たんぱく質しっかりメニューの栄養価・価格には御飯は含まれておりません。

※食材の都合によりメニューの変更をさせて頂く場合がございます。ご了承ください。

社員価格 / 一般価格