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13日(月)	E	P	F	Na	2月14日(火)	E	P	F	Na	2月15日(水)	E	P	F	Na	2月16日(木)	E	P	F	Na	2月17日(金)	E	P	F	Na	2月18日(土)	E	P	F	Na
皇學館ランチ	メンチカツ	440	11.5	32.1	1.2	鶏肉のピザ風焼き	334	25.1	22.3	1.5	海老カツ	416	21.4	26.4	1.5	唐揚げ	407	20.4	28.9	1.0	ハンバーグ照りマヨソース	395	29.1	24.1	2.1	トンカツ	610	30.5	38.6	1.3
アレルゲン	卵・小麦					乳					卵・小麦・乳					小麦					卵・小麦・乳					卵・小麦				
ヘルシーランチ	魚の塩焼き	189	27.5	6.1	1.2	揚げだし豆腐	215	7.5	14.2	1.2	鶏ちゃん焼き	345	12.8	26.7	0.7	おでん	250	10.8	21.3	3.5	魚の味噌煮	270	22.0	13.3	2.4	肉大根	250	10.8	21.3	3.5
アレルゲン	小麦					小麦					小麦					小麦・卵					小麦					小麦				
麺						かき揚げうどん	428	15.2	6.5	4.9						山菜そば	385	12.6	2.0	4.2						わかめうどん	348	11.1	2.7	5.1
アレルゲン						小麦										小麦・そば										小麦・そば				
ラーメン	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						醤油ラーメン	354	13.6	5.0	6.0					
アレルゲン	小麦										卵・小麦・乳										卵・小麦									
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
アレルゲン	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。