



# 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

	7月10日(月)				7月11日(火)				7月12日(水)				7月13日(木)				7月14日(金)				7月15日(土)			
	E	P	F	Na	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	ハンバーグ照りマヨ 395 29.1 24.1 2.1				豚焼き肉 184 19.5 7.6 1.0				ミックスフライ 440 11.5 32.1 1.2				唐揚げ 香味ソースかけ 407 20.4 28.9 1.0				三元豚のみそカツ 650 30.5 38.6 1.5				鶏マヨ 487 21.1 28.9 1.2			
アレルギー	卵・小麦・乳				小麦				卵・小麦				小麦				卵・小麦				小麦			
ヘルシー ランチ	冷しゃぶ風サラダ 265 14.4 17.4 1.1				魚の竜田揚げ 133 19.5 0.3 1.8				野菜たっぷり 温玉・肉みそのつけ 214 8.3 16.1 2.0				田舎の煮物 250 10.8 21.3 3.5				鶏の照焼き 345 12.8 26.7 0.7				豆腐ハンバーグ 277 7.8 20.3 1.8			
アレルギー	小麦				小麦				小麦				小麦				小麦				小麦			
麺	とろろ昆布うどん 295 11.5 2.1 2.7				たぬきそば 432 12.1 7.8 4.5				きつねうどん 385 12.6 2.0 4.2				山菜そば 385 12.6 2.0 4.2				月見うどん 411 18.7 6.2 5.4				わかめそば 348 11.1 2.7 5.1			
アレルギー	小麦				小麦・そば				小麦				小麦・そば				小麦				小麦・そば			
ラーメン	塩ラーメン 397 11.5 10.6 4.6				味噌ラーメン 398 14.2 8.1 4.7				とんこつラーメン 384 18.0 6.3 5.2				醤油ラーメン 354 13.6 5.0 6.0				塩ラーメン 397 11.5 10.6 4.6							
アレルギー	小麦				小麦				小麦				小麦				小麦							
ワンプレート	オムライス デミグラスソース 744 32.3 31.9 3.1				カルボナーラデザート 446 14.6 10.0 0.9				ちらし寿司 698 14.3 5.1 4.3				肉焼そば 485 20.1 11.9 3.4				和風天津飯 622 22.9 16.6 3.0							
アレルギー	小麦・卵・乳				小麦・乳・卵				小麦・卵				小麦				小麦・卵							
丼	鶏マヨ丼 670 19.4 18.4 1.6				カツ丼 598 23.1 14.6 1.3				鶏マヨ丼 670 19.4 18.4 1.6				麻婆ナス丼 501 17.2 8.9 1.1				鶏マヨ丼 670 19.4 18.4 1.6							
アレルギー	卵・小麦				卵・小麦				卵・小麦				小麦				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			
アレルギー	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			
アレルギー	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			

### ※アレルギー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。

◇アレルギー表示は単品のみの表示です。

ランチのご飯・みそ汁・小鉢のアレルゲンは含まれておりません。

◇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。

□食品成分(エネルギー・蛋白質・脂質・塩分)は単品のみの表示です。

ランチのご飯・みそ汁・小鉢の成分量は含まれておりません。

□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。