



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17日(月)				7月18日(火)				7月19日(水)				7月20日(木)				7月21日(金)				7月22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	海老カツ 416 21.4 26.4 1.5				チキンの香草パン粉焼き 312 19.8 23.3 1.5				スタミナ焼肉 628 25.6 49.8 4.8				鶏のレモン揚げ 407 20.4 28.9 1.0				三元豚のおろしそ トンカツ 620 30.5 38.6 1.3				メンチカツ 440 11.5 32.1 1.2			
アレルギー	卵・小麦・乳				小麦				小麦				小麦				卵・小麦				卵・小麦			
ヘルシー ランチ	野菜炒め 214 8.3 16.1 2.0				魚の甘酢あんかけ 242 21.7 11.7 1.3				だし巻き卵 192 16.8 1.4 1.8				肉豆腐 345 12.8 26.7 0.7				魚のネギみそ焼き 270 22.0 13.3 2.24				魚の塩焼き 189 27.5 6.1 1.2			
アレルギー	小麦				小麦				小麦・卵				小麦				小麦				小麦			
麺	きつねうどん 432 12.1 7.8 4.5				わかめそば 348 11.1 2.7 5.1				山菜うどん 385 12.6 2.0 4.2				たぬきそば 432 12.1 7.8 4.5				月見うどん 411 18.7 6.2 5.4				ネギ生姜うどん 388 14.9 4.0 5.8			
アレルギー	小麦				小麦・そば				卵・小麦・うどん				小麦・そば				小麦				小麦			
ラーメン	味噌ラーメン 398 14.2 8.1 4.7				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				とんこつラーメン 384 18.0 6.3 5.2				味噌ラーメン 398 14.2 8.1 4.7							
アレルギー	小麦				小麦				小麦				小麦				小麦							
ワンプレート	スパゲティー グラタン 420 35.8 19.3 3.2				しめじの和風しょうゆパスタ +デザート 501 17.2 8.9 1.1				チャーハン 693 21.6 26.1 3.5				オムソバ 547 30.9 18.6 1.0				ふわとろオムライス 750 32.0 29.2 3.9							
アレルギー	卵・小麦・乳				小麦				小麦・卵				小麦・乳・卵				小麦・乳・卵							
丼	鶏マヨ丼 670 19.4 18.4 1.6				カツとじ丼 598 23.1 14.6 1.3				鶏マヨ丼 670 19.4 18.4 1.6				ホイコーロー丼 766 30.0 27.4 4.4				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			
	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	卵・小麦・乳・落花生 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。