



1F メニュー

11月24日は
和食の日

E	P	F	Na
エネルギー	白質	脂質	塩分
kcal	g	g	g



	11月20日(月)				11月21日(火)				11月22日(水)				11月23日(木)				11月24日(金)				11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	ハンバーグ チーズのせ	1016	349	397	48	豚天	900	309	373	27	鶏の唐揚げ	835	29.8	32.8	2.6	おろしトンカツ	1079	430	45.8	5.9	メンチカツ	861	19.9	36.9	2.7
アレルギー	乳・小麦・卵					小麦					小麦					卵・小麦					小麦・卵				
ヘルシー ランチ	野菜たっぷり炒め	632	21.7	17.8	2.6	鶏ちゃん焼	796	31.9	25.5	4.2	肉大根	730	35.5	17.0	3.6	魚の塩焼き	535	23.0	8.4	2.7					
アレルギー	小麦					小麦					小麦					小麦									
種	きつねうどん	385	12.6	2.0	4.2	たぬきそば	432	12.1	7.8	4.5	ネギ生姜うどん	388	14.9	4.0	5.8	月見そば	411	18.7	6.2	5.4	わかめうどん	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				
ラーメン	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	野菜たっぷり 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									
ワンプレート	チャーハン	693	21.6	26.1	3.5	明太子パスタ +デザート	621	24.8	16.7	2.4	オムライス	744	32.3	31.9	3.1	和風天津飯	622	22.9	16.6	3.0					
アレルギー	小麦・卵					小麦・乳・卵					小麦・卵・乳					小麦・卵									
丼	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	あっさりあんかけ丼	775	24.1	26.2	10.7	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6					
アレルギー	卵・小麦					小麦					卵・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
	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	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				

※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。
- ◇ランチはご飯、汁物、小鉢(サラダ)を含んだアレルギーを表示しております。
- ◇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。

- ランチはご飯、汁物、小鉢(サラダ)を含んだ栄養価です。
- 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。