



1F メニュー



P	F	Na
蛋白質	脂質	塩分
g	g	g

	7月2日(月)					7月3日(火)					7月4日(水)					7月5日(木)					7月6日(金)					7月7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	タンドリーチキン チーズのせ	308	208	20.5	14	鶏天 おろしポン酢	514	29.1	29.2	22	ロコモコ風ハンバーグ	395	29.1	24.1	2.1	唐揚げ甘辛ダシ	414	21.7	29.4	1.4	トンカツ2種ソース (味噌・ソース)	610	30.5	38.6	1.3	にこにこ(^_^)ランチ				
アレルギー	小麦・乳					卵・小麦					卵・小麦					小麦					卵・小麦									
ヘルシー ランチ	肉大根	730	35.5	17.0	3.6	魚のムニエル ラビゴットソース	115	9.9	5.6	0.6	夏野菜の揚げ浸し	176	6.9	12.5	0.9	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					
アレルギー	小麦					小麦・卵					小麦					小麦					小麦									
麺	ちくわ天うどん	428	15.2	6.5	4.9	ざるそば 冷麺	354	10.9	2.2	2.6	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	卵とじうどん	378	13.4	4.2	4.7	かやくそば	389	15.3	7.5	2.3
アレルギー	卵・小麦					小麦・そば					小麦					卵・小麦・そば					卵・小麦					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	つけ麺	670	30.5	18.7	3.7	味噌ラーメン	398	14.2	8.1	4.7					
アレルギー	小麦					小麦					小麦					卵・小麦・乳					小麦									
ワンプレート	明太子パスタ +デザート	621	24.8	16.7	2.4	チャーハン	693	21.6	26.1	3.5	あんかけやきそば	428	21.0	10.5	2.2	オムライス	744	32.3	31.9	3.1	天津飯	622	22.9	16.6	3.0					
アレルギー	小麦・乳・卵					小麦・卵					小麦					小麦・卵・乳					小麦・卵									
丼	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	牛ごぼう丼	610	20.0	11.3	4.5	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	麻婆丼	501	17.2	8.9	1.1	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					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				
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。
- ◇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。