



# 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9日(月)				7月10日(火)				7月11日(水)				7月12日(木)				7月13日(金)				7月14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	チキンの焦し醤油焼き	312	198	233	15	海老カツ	416	214	264	15	豚肉のねぎ塩だれ	744	27.1	29.1	29	フライドチキン (ドラム・サイ)	402	18.7	25.2	22	おろしそとんカツ	1079	430	45.8	5.9	チキンカツ	610	30.5	38.6	1.3
アレルギー	小麦・乳				卵・小麦・乳				小麦				卵・小麦				卵・小麦				卵・小麦									
ヘルシー ランチ	たっぷり野菜炒め	214	8.3	16.1	20	鶏の照焼き	345	12.8	26.7	0.7	ささみ揚げ おろしソース	841	53.3	15.5	5.7	肉じゃが	787	24.9	13.9	3.3	魚の甘酢あんかけ	714	28.2	17.1	3.3					
アレルギー	小麦				小麦				小麦				小麦				小麦													
麺	山菜うどん	385	12.6	2.0	4.2	きつねそば	432	12.1	7.8	4.5	ざるうどん <b>冷麺</b>	378	12.6	3.1	2.6	とろろ昆布そば	295	11.5	2.1	2.7	わかめうどん	348	11.1	2.7	5.1	カレーうどん	385	12.6	2.0	4.2
アレルギー	卵・小麦・うどん				小麦・そば				小麦				小麦・そば				小麦				小麦・乳・落花生									
ラーメン	ジャージャー麺 <b>冷麺</b>	39	27.7	17.0	4.5	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	冷やし中華 <b>冷麺</b>	373	15.4	5.5	1.3					
アレルギー	小麦				小麦				小麦				小麦				卵・小麦・乳													
ワンプレート	ピラフ	461	16.4	3.7	3.8	焼きそば	586	26.8	17.3	3.3	天津飯	622	22.9	16.6	3.0	オムライス	744	32.3	31.9	3.1	にんにくきのこ パスタ	264	9.1	4.8	2.8					
アレルギー	小麦・卵				小麦				小麦・卵				小麦・卵・乳				小麦・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	ココモコ風	655	30.9	33.6	2.0	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				卵・小麦				卵・小麦				小麦・卵・乳				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
	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)を含んだアレルゲン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。