



# 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

	10月8日(月)					10月9日(火)					10月10日(水)					10月11日(木)					10月12日(金)				
		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	ミックスフライ	888	28.1	28.3	2.3	チキンのピザ焼き	312	19.8	23.3	1.5	焼肉	637	26.7	19.2	2.1	鶏のレモン揚げ	407	20.4	28.9	1.0	三元豚のおろし トンカツ	620	30.5	38.6	1.3
アレルギー	卵・乳・小麦					小麦・乳					小麦					小麦					卵・小麦				
ヘルシー ランチ	魚の生姜煮	270	22.0	13.3	2.4	揚げだし豆腐	215	7.5	14.2	1.2	ささみ揚げ おろしソース	841	53.3	15.5	5.7	肉じゃが	342	15.5	8.0	1.7	魚のホイル焼き	614	26.7	15.4	3.2
アレルギー	小麦					小麦					小麦					小麦					小麦				
麺	たぬきそば	432	12.1	7.8	4.5	きつねうどん	388	14.9	4.0	5.8	きのこ天そば	428	15.2	6.5	4.9	山菜うどん	385	12.6	2.0	4.2	わかめそば	348	11.1	2.7	5.1
アレルギー	小麦・そば					小麦					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	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	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	塩やきそば	485	20.1	11.9	3.4	明太子パスタ +デザート	621	24.8	16.7	2.4	天津飯	622	22.9	16.6	3.0	カルボナーラデザート	446	14.6	10.0	0.9	オムライス デミグラスソース	744	32.3	31.9	3.1
アレルギー	小麦					小麦・乳・卵					小麦・卵					小麦・乳・卵					小麦・卵・乳				
丼	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	エビとじ丼	670	19.4	18.4	1.6	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	ココモ丼	843	34.5	34.2	2.2	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					卵・小麦・乳					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
	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
	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				

### ※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。