



# 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29日(月)					10月30日(火)					10月31日(水)					11月1日(木)					11月2日(金)					11月3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						メンチカツ	440	11.5	32.1	1.2	卵・小麦	豚肉の甘辛炒め	184	19.5	7.6	1.0	小麦	唐揚げ	407	20.4	28.9	1.0	小麦	三元豚のおろし トンカツ	620	30.5	38.6	1.3	卵・小麦	おまかせランチ					
アレルギー																																			
ヘルシー ランチ						肉大根	730	35.5	17.0	3.6	小麦	魚の揚げ煮	372	20.2	31.8	1.2	小麦	棒棒鶏風	150	24.5	2.8	2.2	小麦・卵	魚の塩焼き	535	23.0	8.4	2.7	小麦						
アレルギー																																			
麺						きつねそば	432	12.1	7.8	4.5	小麦・そば	かき揚げうどん	428	15.2	6.5	4.9	小麦	とろろ昆布そば	295	11.5	2.1	2.7	小麦・そば	山菜うどん	385	12.6	2.0	4.2	卵・小麦	たぬきそば	432	12.1	7.8	4.5	小麦・そば
アレルギー																																			
ラーメン						塩ラーメン	397	11.5	10.6	4.6	小麦	味噌ラーメン	398	14.2	8.1	4.7	小麦	醤油ラーメン	354	13.6	5.0	6.0	小麦	とんこつラーメン	384	18.0	6.3	5.2	小麦						
アレルギー																																			
ワンプレート						天津飯	622	22.9	16.6	3.0	小麦・卵	明太子パスタ +デザート	621	24.8	16.7	2.4	小麦・乳・卵	オムライス デミグラスソース	744	32.3	31.9	3.1	小麦・卵・乳	焼きそば	586	26.8	17.3	3.3	小麦						
アレルギー																																			
丼						卵丼	598	23.1	14.6	1.3	卵・小麦	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	卵・小麦	すき焼き風	406	35.3	18.0	3.2	卵・小麦	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	卵・小麦						
アレルギー																																			
カレー						カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	小麦・乳・落花生	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	小麦・乳・落花生	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	小麦・乳・落花生	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	小麦・乳・落花生	カレーライス	995	24.5	40.5	5.6	小麦・乳・落花生
						カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	卵・小麦・乳・落花生	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	卵・小麦・乳・落花生	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	卵・小麦・乳・落花生	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	卵・小麦・乳・落花生	カツ or 唐揚げ	1055	26.1	41.5	5.4	卵・小麦・乳・落花生
	アレルギー						Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	卵・小麦・乳・落花生	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	卵・小麦・乳・落花生	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	卵・小麦・乳・落花生	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1	卵・小麦・乳・落花生	Wカレー(唐揚げ・カツ)	1646	63.9	76.4	7.1

### ※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。