



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

	12月3日(月)				12月4日(火)				12月5日(水)				12月6日(木)				12月7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	海老かつ 563 13.7 13.0 2.0				チキンの トマトソースかけ 334 25.1 22.3 1.5				ハンバーグ デミグラスソース 1016 34.9 39.7 4.8				鶏の唐揚げ 835 29.8 32.8 2.6				三元豚のトンカツ 610 30.5 38.6 1.3			
アレルギー	乳・小麦・卵				小麦				乳・小麦・卵				小麦				卵・小麦			
ヘルシー ランチ	野菜炒め 菜ごもり風 214 8.3 16.1 2.0				魚のネギみそ焼き 270 22.0 13.3 2.24				魚の甘酢あんかけ 714 28.2 17.1 3.3				豆腐田楽 629 19.0 18.5 3.1				魚の竜田揚げ 674 27.0 16.7 3.8			
アレルギー	小麦・卵				小麦				小麦				小麦				小麦			
麺	きつねそば 432 12.1 7.8 4.5				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				きのこ天うどん 428 15.2 6.5 4.9				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	醤油ラーメン 354 13.6 5.0 6.0				とんこつラーメン 384 18.0 6.3 5.2				塩ラーメン 397 11.5 10.6 4.6				味噌ラーメン 398 14.2 8.1 4.7				醤油ラーメン 354 13.6 5.0 6.0			
アレルギー	小麦				小麦				小麦				小麦				小麦			
ワンプレート	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				塩やきそば 485 20.1 11.9 3.4				チャーハン 693 21.6 26.1 3.5				醤油ラーメン 354 13.6 5.0 6.0			
アレルギー	小麦・乳・卵				小麦・卵・乳				小麦				小麦・卵				小麦			
丼	鶏マヨ丼 670 19.4 18.4 1.6				牛丼 638 26.3 15.6 1.8				鶏マヨ丼 670 19.4 18.4 1.6				つくね丼 605 20.1 18.4 2.3				鶏マヨ丼 670 19.4 18.4 1.6			
アレルギー	卵・小麦				小麦・乳				卵・小麦				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			
	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	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	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。