



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

	1月21日(月)				1月22日(火)				1月23日(水)				1月24日(木)				1月25日(金)				1月26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	鶏肉のチーズカツ	370	25.8	19.7	2.0	焼肉	637	26.7	19.2	2.1	ポークピカタ	365	22.5	24.1	1.3	チキンのレモン風味	323	21.9	22.3	2.2	三元豚のトンカツ	610	30.5	38.6	1.3	チキンカツ トマトソースかけ	334	25.1	22.3	1.5
アレルギー	卵・小麦・乳				小麦				小麦・卵・乳				小麦				卵・小麦				卵・小麦									
ヘルシー ランチ	魚の竜田揚げ	674	27.0	16.7	3.8	豆腐の肉味噌かけ	617	17.0	17.0	3.1	鶏肉の バンバンジー風	354	32.6	17.5	4.1	魚のパン粉焼き	261	22.3	14.3	2.1	おでん	638	23.7	13.7	6.1	/				
アレルギー	小麦				小麦				小麦				小麦				小麦・卵													
麺	たぬきうどん	432	12.1	7.8	4.5	きつねそば	432	12.1	7.8	4.5	ちくわ天うどん	428	15.2	6.5	4.9	わかめそば	348	11.1	2.7	5.1	鶏天うどん	586	27.6	32.0	5.8	山菜そば	385	12.6	2.0	4.2
アレルギー	小麦				小麦・そば				卵・小麦				小麦・そば				小麦・卵				卵・小麦・そば									
ラーメン	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	味噌ラーメン	398	14.2	8.1	4.7	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	/				
アレルギー	小麦				小麦				小麦				小麦				小麦													
ワンプレート	チャーハン	693	21.6	26.1	3.5	オムライス	744	32.3	31.9	3.1	カルボナーラ+デザート	446	14.6	10.0	0.9	焼きそば	586	26.8	17.3	3.3	エビピラフ	277	13.0	3.2	3.7	/				
アレルギー	小麦・卵				小麦・卵・乳				小麦・乳・卵				小麦				小麦・乳・エビ													
丼	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	牛丼	641	21.9	35.1	1.6	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	ハンバーグ丼	655	30.9	33.9	2.2	鶏マヨ丼	670	19.4	18.4	1.6	/				
アレルギー	卵・小麦				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	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。