









	2017/11/13 Mon	2017/11/14 Tue	2017/11/15 Wed	2017/11/16 Thu	2017/11/17 Fri	2017/11/18 Sat	2017/11/19 Sun
 定食	鶏の塩こうじ焼 ¥420 E:908kcal P:43.5g F:30.2g C:106.5g Na(S):1985.0mg (5.1g)	豚肉の唐揚げ 塩レモンソース ¥420 E:874kcal P:30.2g F:29.2g C:115.2g Na(S):1831.0mg (4.6g)	鶏肉味噌焼 ¥420 E:924kcal P:44.6g F:30.9g C:106.4g Na(S):2169.0mg (5.6g)	豚生姜焼 ¥420 E:748kcal P:28.6g F:20.0g C:107.2g Na(S):1502.0mg (3.8g)	チキンポテト焼 ¥420 E:941kcal P:44.0g F:34.0g C:105.9g Na(S):1732.0mg (4.5g)	おまかせランチ ¥420 E:644kcal P:23.4g F:15.5g C:96.2g Na(S):1125.0mg (2.8g)	
 定食	豚肉のしゃぶしゃぶ 中華ねぎソース ¥420 E:824kcal P:21.7g F:31.3g C:106.0g Na(S):1137.0mg (2.9g)	サーモンの スパイシーマヨネーズ焼き ¥420 E:763kcal P:33.2g F:22.5g C:101.2g Na(S):1480.0mg (3.8g)	鯖の竜田揚げ 甘酢あんかけ ¥420 E:929kcal P:31.7g F:35.2g C:112.5g Na(S):1605.0mg (4.1g)	揚げ出し豆腐 そばろあんかけ ¥420 E:874kcal P:30.1g F:27.2g C:119.5g Na(S):1936.0mg (4.9g)	鯖の味噌煮 ¥420 E:906kcal P:32.3g F:35.8g C:104.7g Na(S):1608.0mg (4.1g)		
 丼	煮かつ丼 ¥400 E:838kcal P:30.4g F:18.5g C:131.6g Na(S):2322.0mg (5.9g)	野菜入り麻婆豆腐丼 ¥400 E:680kcal P:22.9g F:17.0g C:103.8g Na(S):687.0mg (1.7g)	豚肉の葱塩炒め丼 ¥400 E:816kcal P:20.1g F:32.2g C:103.8g Na(S):1516.0mg (3.8g)	スタミナ丼 ¥400 E:712kcal P:18.1g F:23.5g C:100.9g Na(S):1520.0mg (3.8g)	唐揚げ丼 ¥400 E:827kcal P:30.4g F:22.6g C:115.9g Na(S):1805.0mg (4.6g)		
 中華麺	塩ラーメン ¥310 E:380kcal P:15.4g F:6.0g C:62.9g Na(S):2950.0mg (7.5g)	醤油ラーメン ¥310 E:398kcal P:16.1g F:6.0g C:66.7g Na(S):3036.0mg (7.8g)	味噌ラーメン ¥310 E:417kcal P:18.1g F:5.0g C:71.9g Na(S):2661.0mg (6.8g)	白湯ラーメン ¥310 E:390kcal P:15.0g F:6.8g C:63.4g Na(S):2322.0mg (5.9g)	塩ラーメン ¥310 E:380kcal P:15.4g F:6.0g C:62.9g Na(S):2950.0mg (7.5g)	醤油ラーメン ¥310 E:398kcal P:16.1g F:6.0g C:66.7g Na(S):3036.0mg (7.8g)	
 胡麻団子	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)	胡麻団子 ¥70 E:106kcal P:1.7g F:3.3g C:17.5g Na(S):4.0mg (0.0g)		
 和麺	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	うどん・そば ¥220 E:290kcal P:9.4g F:1.1g C:58.8g Na(S):2480.0mg (6.3g)	
 デザート	とろ〜りやわらか♪プリン ¥100 E:143kcal P:2.3g F:7.3g C:16.9g Na(S):147.0mg (0.4g)	やわらか♪プリンオレンジ ¥100 E:143kcal P:2.3g F:7.3g C:16.9g Na(S):147.0mg (0.4g)	やわらか♪プリンキウイ ¥100 E:142kcal P:2.3g F:7.3g C:16.6g Na(S):147.0mg (0.4g)	やわらか♪プリンオレンジ ¥100 E:143kcal P:2.3g F:7.3g C:16.9g Na(S):147.0mg (0.4g)	やわらか♪プリンチョコ ¥100 E:147kcal P:2.4g F:7.4g C:17.7g Na(S):149.0mg (0.4g)		
 スペシャル麺	タンメン ¥390 E:454kcal P:19.3g F:12.7g C:62.0g Na(S):3283.0mg (8.3g)					チャーシュー麺 しお ¥390 E:364kcal P:16.0g F:3.8g C:62.6g Na(S):398.0mg (1.0g)	

定食にはご飯みそ汁がセットになっております。

仕入等の都合によりメニューが変更になる場合がございます。



E:エネルギー/energy P:たんぱく質/protein F:脂質/fat
C:炭水化物/carbohydrate Na:ナトリウム/sodium (S):食塩相当量/salt
仕入の都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。

	2017/11/13 Mon	2017/11/14 Tue	2017/11/15 Wed	2017/11/16 Thu	2017/11/17 Fri	2017/11/18 Sat	2017/11/19 Sun
 カレーライス	ポークカレーライス ¥310 E:813kcal P:16.6g F:25.1g C:125.4g Na(S):2424.0mg (6.1g)	ポークカレーライス ¥310 E:813kcal P:16.6g F:25.1g C:125.4g Na(S):2424.0mg (6.1g)	ポークカレーライス ¥310 E:813kcal P:16.6g F:25.1g C:125.4g Na(S):2424.0mg (6.1g)	ポークカレーライス ¥310 E:813kcal P:16.6g F:25.1g C:125.4g Na(S):2424.0mg (6.1g)	ポークカレーライス ¥310 E:813kcal P:16.6g F:25.1g C:125.4g Na(S):2424.0mg (6.1g)	ポークカレーライス ¥310 E:813kcal P:16.6g F:25.1g C:125.4g Na(S):2424.0mg (6.1g)	
 スペシャルカレー	カツカレー ¥390 E:823kcal P:22.5g F:21.3g C:129.8g Na(S):1619.0mg (4.1g)	カツカレー ¥390 E:823kcal P:22.5g F:21.3g C:129.8g Na(S):1619.0mg (4.1g)	カツカレー ¥390 E:823kcal P:22.5g F:21.3g C:129.8g Na(S):1619.0mg (4.1g)	カツカレー ¥390 E:823kcal P:22.5g F:21.3g C:129.8g Na(S):1619.0mg (4.1g)	カツカレー ¥390 E:823kcal P:22.5g F:21.3g C:129.8g Na(S):1619.0mg (4.1g)	カツカレー ¥390 E:823kcal P:22.5g F:21.3g C:129.8g Na(S):1619.0mg (4.1g)	
 お手軽サラダ	ポテトサラダ ¥80 E:53kcal P:1.4g F:2.6g C:6.3g Na(S):146.0mg (0.4g)	ツナサラダ ¥80 E:113kcal P:2.8g F:10.2g C:2.7g Na(S):425.0mg (1.1g)	マカロニサラダ ¥80 E:71kcal P:1.7g F:3.8g C:7.7g Na(S):216.0mg (0.6g)	春雨サラダ ¥80 E:67kcal P:1.9g F:0.9g C:13.2g Na(S):327.0mg (0.8g)	ハムサラダ ¥80 E:72kcal P:2.9g F:5.7g C:2.6g Na(S):146.0mg (0.4g)	コーンサラダ ¥80 E:64kcal P:1.1g F:4.1g C:6.2g Na(S):116.0mg (0.3g)	
 弁当 320	匂絲 (チンジャオロースー) ¥320 E:559kcal P:18.4g F:6.6g C:102.1g Na(S):684.0mg (1.7g)	豚生姜焼き井キャンパス井 ¥320 E:663kcal P:19.9g F:15.5g C:105.3g Na(S):1006.0mg (2.5g)	肉野菜炒めキャンパス ¥320 E:583kcal P:12.7g F:12.5g C:100.5g Na(S):436.0mg (1.1g)	回鍋肉井キャンパス井 ¥320 E:548kcal P:14.0g F:8.7g C:98.6g Na(S):410.0mg (1.0g)	豚マヨ井 (キャンパス井) ¥320 E:711kcal P:17.8g F:22.9g C:103.3g Na(S):415.0mg (1.0g)		
 弁当 400	唐揚げ弁当 ¥400 E:780kcal P:30.4g F:18.7g C:115.0g Na(S):902.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:780kcal P:30.4g F:18.7g C:115.0g Na(S):902.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:780kcal P:30.4g F:18.7g C:115.0g Na(S):902.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:780kcal P:30.4g F:18.7g C:115.0g Na(S):902.0mg (2.3g)	唐揚げ弁当 ¥400 E:780kcal P:30.4g F:18.7g C:115.0g Na(S):902.0mg (2.3g)		
 温泉玉子	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)	温泉卵麺友 ¥80 E:79kcal P:5.9g F:5.6g C:0.1g Na(S):53.0mg (0.1g)		
 かき揚げ	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)	かき揚げ麺友 ¥130 E:181kcal P:1.7g F:11.8g C:16.7g Na(S):29.0mg (0.1g)		
 小鉢	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)	冷奴 ¥50 E:47kcal P:3.8g F:2.3g C:2.5g Na(S):19.0mg (0.0g)		

定食にはご飯みそ汁がセットになっております。

仕入等の都合によりメニューが変更になる場合がございます。



E:エネルギー/energy P:たんぱく質/protein F:脂質/fat
C:炭水化物/carbohydrate Na:ナトリウム/sodium (S):食塩相当量/salt
仕入の都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承下さい。

	2017/11/13 Mon	2017/11/14 Tue	2017/11/15 Wed	2017/11/16 Thu	2017/11/17 Fri	2017/11/18 Sat	2017/11/19 Sun
 サイドディッシュ きつね	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	キツネ ¥80 E:113kcal P:4.2g F:6.9g C:8.7g Na(S):200.0mg (0.5g)	
 パスタ ミートソース	焼きそば ¥180 E:280kcal P:9.8g F:5.2g C:46.4g Na(S):555.0mg (1.4g)	塩焼きそば ¥180 E:274kcal P:9.8g F:5.7g C:44.2g Na(S):603.0mg (1.5g)	味噌焼きうどん ¥180 E:206kcal P:8.0g F:4.1g C:33.3g Na(S):217.0mg (0.5g)	塩焼きうどん ¥180 E:227kcal P:8.0g F:4.9g C:36.6g Na(S):820.0mg (2.1g)	焼きうどん ¥180 E:209kcal P:8.6g F:4.0g C:33.1g Na(S):1238.0mg (3.1g)		
 テイクアウト 売店 パスタ							
 パスタ バスタ	コロッケ コーン ¥100 E:119kcal P:3.0g F:1.4g C:23.9g Na(S):0.0mg (0.5g)	コロッケ 牛肉 ¥100 E:137kcal P:3.6g F:3.3g C:22.7g Na(S):0.0mg (0.8g)	コロッケ カレー ¥100 E:120kcal P:3.0g F:2.3g C:21.7g Na(S):0.0mg (0.8g)	コロッケ 野菜 ¥100 E:116kcal P:3.2g F:1.9g C:21.9g Na(S):0.0mg (0.5g)	コロッケ コーン ¥100 E:119kcal P:3.0g F:1.4g C:23.9g Na(S):0.0mg (0.5g)		
 デザート プリン	揚げパン ¥60 E:141kcal P:4.1g F:3.7g C:22.9g Na(S):201.0mg (0.5g)	きな粉揚げパン ¥100 E:155kcal P:5.2g F:4.5g C:23.8g Na(S):201.0mg (0.5g)	揚げパン ¥100 E:141kcal P:4.1g F:3.7g C:22.9g Na(S):201.0mg (0.5g)	きな粉揚げパン ¥100 E:155kcal P:5.2g F:4.5g C:23.8g Na(S):201.0mg (0.5g)	揚げパン ¥60 E:141kcal P:4.1g F:3.7g C:22.9g Na(S):201.0mg (0.5g)		
 テイクアウト 唐揚げ	唐揚げ ¥50 E:168kcal P:5.9g F:14.3g C:2.1g Na(S):637.0mg (1.6g)	唐揚げ ¥50 E:168kcal P:5.9g F:14.3g C:2.1g Na(S):637.0mg (1.6g)	唐揚げ ¥50 E:168kcal P:5.9g F:14.3g C:2.1g Na(S):637.0mg (1.6g)	唐揚げ ¥50 E:168kcal P:5.9g F:14.3g C:2.1g Na(S):637.0mg (1.6g)	唐揚げ ¥50 E:168kcal P:5.9g F:14.3g C:2.1g Na(S):637.0mg (1.6g)		
 サイドディッシュ 磯部揚げ	ちくわ磯部揚げ ¥80 E:48kcal P:3.5g F:0.6g C:7.2g Na(S):218.0mg (0.6g)	ちくわ磯部揚げ ¥80 E:48kcal P:3.5g F:0.6g C:7.2g Na(S):218.0mg (0.6g)	ちくわ磯部揚げ ¥80 E:48kcal P:3.5g F:0.6g C:7.2g Na(S):218.0mg (0.6g)	ちくわ磯部揚げ ¥80 E:48kcal P:3.5g F:0.6g C:7.2g Na(S):218.0mg (0.6g)	ちくわ磯部揚げ ¥80 E:48kcal P:3.5g F:0.6g C:7.2g Na(S):218.0mg (0.6g)		

定食にはご飯みそ汁がセットになっております。

仕入等の都合によりメニューが変更になる場合がございます。