

TEIKA WESTCAMPUS WEEKLY MENU

| | 4/19 Mon | 4/20 Tue | 4/21 Wed | 4/22 Thu | 4/23 Fri |
|------------|---|---|---|---|---|
| ランチA | ミックスフライ定食 ¥460 エネルギー 836kcal タンパク質 26.9g 脂質 22.6g 炭水化物 125.8g 食塩相当量 3.8g | 若鶏のから揚げ 薬味ソース ¥460 エネルギー 849kcal タンパク質 35.5g 脂質 24.1g 炭水化物 115.3g 食塩相当量 4.1g | ☆ヒレカツ定食 ¥460 エネルギー 751kcal タンパク質 25.4g 脂質 16.2g 炭水化物 120.6g 食塩相当量 3.4g | 照り焼きチキン ¥460 エネルギー 901kcal タンパク質 43.7g 脂質 30.2g 炭水化物 104.7g 食塩相当量 4.6g | チキン竜田 おろしぼん酢 ¥460 エネルギー 1087kcal タンパク質 43.8g 脂質 40.2g 炭水化物 126.5g 食塩相当量 5.3g |
| 丼 | 豚焼肉丼 ¥410 エネルギー 436kcal タンパク質 15.8g 脂質 29.2g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 6.1g | ☆明太子おろしスパゲティ ¥410 エネルギー 426kcal タンパク質 18.0g 脂質 3.4g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 1.2g | 牛肉クッパ ¥410 エネルギー 691kcal タンパク質 17.4g 脂質 22.2g 炭水化物 98.8g 食塩相当量 2.9g | 海老天&かき揚げ丼 ¥410 エネルギー 785kcal タンパク質 19.0g 脂質 14.0g 炭水化物 140.6g 食塩相当量 4.7g | 豚キムチ丼 ¥410 エネルギー 764kcal タンパク質 20.5g 脂質 26.6g 炭水化物 103.4g 食塩相当量 3.4g |
| 中華麺 | 豚骨醤油ラーメン ¥340 エネルギー 400kcal タンパク質 15.4g 脂質 7.8g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 5.6g | 塩ラーメン ¥340 エネルギー 378kcal タンパク質 15.3g 脂質 6.0g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 7.6g | 味噌ラーメン ¥340 エネルギー 400kcal タンパク質 17.4g 脂質 4.5g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 6.3g | 白湯ラーメン ¥340 エネルギー 377kcal タンパク質 14.8g 脂質 5.8g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 5.0g | 醤油ラーメン ¥340 エネルギー 397kcal タンパク質 16.1g 脂質 6.2g 炭水化物 66.1g 食塩相当量 7.6g |
| カレー | ポークカレーライス ¥320 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g | ポークカレーライス ¥320 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g | ポークカレーライス ¥320 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g | ポークカレーライス ¥320 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g | ポークカレーライス ¥320 エネルギー 714kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.1g 炭水化物 119.1g 食塩相当量 4.6g |
| カツカレー | カツカレー ¥400 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g | カツカレー ¥400 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g | カツカレー ¥400 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g | カツカレー ¥400 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g | カツカレー ¥400 エネルギー 757kcal タンパク質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 129.1g 食塩相当量 3.9g |
| うどん | うどん ¥260 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g | うどん ¥260 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g | うどん ¥260 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g | うどん ¥260 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g | うどん ¥260 エネルギー 316kcal タンパク質 9.7g 脂質 1.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 6.4g |
| カレーうどん | カレーうどん・そば ¥410 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g | カレーうどん・そば ¥410 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g | カレーうどん・そば ¥410 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g | カレーうどん・そば ¥410 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g | カレーうどん・そば ¥410 エネルギー 482kcal タンパク質 12.3g 脂質 13.0g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 9.5g |
| そば | そば ¥260 エネルギー 315kcal タンパク質 12.4g 脂質 2.1g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.6g | そば ¥260 エネルギー 315kcal タンパク質 12.4g 脂質 2.1g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.6g | そば ¥260 エネルギー 315kcal タンパク質 12.4g 脂質 2.1g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.6g | そば ¥260 エネルギー 315kcal タンパク質 12.4g 脂質 2.1g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.6g | そば ¥260 エネルギー 315kcal タンパク質 12.4g 脂質 2.1g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.6g |
| カレーそば | | | | | |
| スペシャル ランチ | 鉄板BIGチキンソテー ガーリックトマトソース ¥560 エネルギー 957kcal タンパク質 45.8g 脂質 32.0g 炭水化物 112.5g 食塩相当量 4.2g | 豚肉の味噌焼き 韓国風 ¥560 エネルギー 837kcal タンパク質 30.4g 脂質 28.6g 炭水化物 107.0g 食塩相当量 3.0g | 鉄板 ミックスグリル ガーリックトマトソース② ¥560 エネルギー 970kcal タンパク質 39.8g 脂質 29.6g 炭水化物 129.7g 食塩相当量 4.4g | 鉄板 牛肉焼肉 ¥560 エネルギー 893kcal タンパク質 23.9g 脂質 36.7g 炭水化物 110.6g 食塩相当量 2.5g | 鉄板ホルモン味噌炒め ¥560 エネルギー 551kcal タンパク質 13.8g 脂質 2.0g 炭水化物 117.9g 食塩相当量 2.2g |