

2月26日 月Mon.			2月27日 火Tur.			2月28日 水Wed.			2月29日 木Thur.			3月1日 金Fri.			3月2日 土Sat.			3月3日 日Sun.																	
昼食	主菜 Main dish A	かにクリームコロッケ 490円	主菜 Main dish A	白身魚フライタルタルソース 490円	主菜 Main dish A	豚肉の青椒肉絲風 490円	主菜 Main dish A	鯖の塩焼き 490円	主菜 Main dish A	豚肉のねぎ塩炒め 490円	主菜 Main dish A	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円	主菜 Main dish A	カレーライス 400円	主菜 Main dish A	カレーライス 400円																	
		Crab in cream croquette		Deep-fried white fish with tartar sauce		Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce		Grilled mackerel with salt		Stir-fried pork and vegetables with green onion & salt sauce		Curry rice		Curry rice		Curry rice																			
		かに魚乳小麦海老鶏肉大豆ゼラチン エネルギー 327 たんぱく質 脂質 7.2 23.2 塩分 炭水化物 0.8 22.4		魚小麦卵大豆乳 エネルギー 406 たんぱく質 脂質 14.6 26.5 塩分 炭水化物 1.8 27.2		豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉 エネルギー 180 たんぱく質 脂質 14.1 6.7 塩分 炭水化物 1.7 16.3		鯖小麦大豆卵 エネルギー 306 たんぱく質 脂質 22.3 19.0 塩分 炭水化物 1.3 9.1		豚肉大豆小麦 エネルギー 219 たんぱく質 脂質 12.8 11.1 塩分 炭水化物 1.5 17.0		小麦卵乳大豆牛肉鶏肉豚肉りんごバナナ山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2		小麦卵乳大豆牛肉鶏肉豚肉りんごバナナ山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2		小麦卵乳大豆牛肉鶏肉豚肉りんごバナナ山芋 エネルギー 499 たんぱく質 脂質 7.0 11.7 塩分 炭水化物 2.7 88.2																			
	主菜 Main dish B	煮込みハンバーグ 490円	主菜 Main dish B	豚肉の生姜炒め 490円	主菜 Main dish B	あじフライ&南瓜コロッケ 490円	主菜 Main dish B	チキンカツ 490円	主菜 Main dish B	鶏天チリソース 530円	主菜 Main dish B	鶏天チリソース 530円	主菜 Main dish B	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	主菜 Main dish B	かけうどん/そば 300円	主菜 Main dish B	かけうどん/そば 300円															
		Simmered hamburger steak with demi-glace sauce		Stir-fried pork with ginger		Deep-fried horse mackerel & Pumpkin croquette		Chicken cutlet		Chicken tempura with chili sauce		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba																			
		牛肉豚肉小麦卵大豆乳 エネルギー 336 たんぱく質 脂質 12.8 19.2 塩分 炭水化物 2.0 27.9		豚肉大豆小麦 エネルギー 179 たんぱく質 脂質 19.0 5.5 塩分 炭水化物 1.2 13.4		魚小麦卵大豆乳牛肉 エネルギー 277 たんぱく質 脂質 11.5 11.5 塩分 炭水化物 0.7 30.3		鶏肉小麦卵大豆 エネルギー 404 たんぱく質 脂質 20.1 27.9 塩分 炭水化物 1.3 16.1		鶏肉小麦大豆卵乳ごま豚肉 エネルギー 343 たんぱく質 脂質 16.5 22.0 塩分 炭水化物 1.8 17.0		小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0		小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0		小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0																			
	丼 Bowl	親子丼 490円	丼 Bowl	麻婆豆腐丼 490円	丼 Bowl	ポークハヤシライス 490円	丼 Bowl	回鍋肉丼 490円	丼 Bowl	かつめし 490円	丼 Bowl	かつめし 490円	丼 Bowl	カレーうどん/そば 450円	麺 Noodle	カレーうどん/そば 450円	丼 Bowl	カレーうどん/そば 450円	丼 Bowl	カレーうどん/そば 450円															
		Chicken and egg bowl		Mapo tofu bowl		Hashed pork rice		Twice-cooked pork bowl		Katsumeshi		Curry udon/soba		Curry udon/soba		Curry udon/soba																			
		鶏肉卵大豆小麦鯖魚りんご エネルギー 511 たんぱく質 脂質 17.2 9.8 塩分 炭水化物 2.0 83.7		大豆鶏肉小麦豚肉 エネルギー 528 たんぱく質 脂質 19.5 11.5 塩分 炭水化物 1.6 82.5		豚肉小麦大豆乳りんごバナナ エネルギー 522 たんぱく質 脂質 14.1 10.8 塩分 炭水化物 2.1 88.2		豚肉鶏肉落花生小麦大豆 エネルギー 433 たんぱく質 脂質 10.1 3.1 塩分 炭水化物 1.2 86.6		豚肉小麦卵大豆 エネルギー 690 たんぱく質 脂質 17.3 25.5 塩分 炭水化物 2.3 94.6		小麦そば卵乳大豆牛肉鶏肉豚肉りんごバナナ山芋 エネルギー 471 たんぱく質 脂質 9.6 12.2 塩分 炭水化物 4.5 77.6		小麦そば卵乳大豆牛肉鶏肉豚肉りんごバナナ山芋 エネルギー 471 たんぱく質 脂質 9.6 12.2 塩分 炭水化物 4.5 77.6		小麦そば卵乳大豆牛肉鶏肉豚肉りんごバナナ山芋 エネルギー 471 たんぱく質 脂質 9.6 12.2 塩分 炭水化物 4.5 77.6																			
夕食	主菜 Main dish A	白身魚天ぷらチリソース 490円	主菜 Main dish A	鯖の西京焼き 490円	主菜 Main dish A	和風おろしハンバーグ 490円	主菜 Main dish A	八宝菜 490円	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円																	
		White fish tempura with chili sauce		Grilled sierra with saikyo miso		Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu		Happosai: Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce		Beef croquette																									
		魚小麦大豆卵鶏肉乳ごま豚肉 エネルギー 159 たんぱく質 脂質 11.5 7.0 塩分 炭水化物 1.0 12.1		魚大豆小麦卵 エネルギー 170 たんぱく質 脂質 13.4 7.6 塩分 炭水化物 1.1 13.2		牛肉豚肉小麦卵大豆乳 エネルギー 343 たんぱく質 脂質 13.4 17.8 塩分 炭水化物 1.1 32.1		豚肉鶏肉いか小麦大豆牛肉鶏肉セラチン エネルギー 128 たんぱく質 脂質 8.8 5.2 塩分 炭水化物 1.8 11.8		牛肉小麦卵大豆乳 エネルギー 345 たんぱく質 脂質 7.2 14.5 塩分 炭水化物 1.2 46.5																									
夕食	主菜 Main dish B	鶏肉の味噌焼き 530円	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円	主菜 Main dish B	豚肉の味噌天ぷら 490円	主菜 Main dish B	鶏肉の磯辺天ぷら 530円	主菜 Main dish B	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円	主菜 Main dish B	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円	主菜 Main dish B	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円	主菜 Main dish B	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円	主菜 Main dish B	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円																	
		Grilled chicken with miso		Deep-fried chicken		Pork tempura with miso		Chicken tempura with green laver		Grilled chicken with lemon & pepper																									
		鶏肉大豆小麦 エネルギー 232 たんぱく質 脂質 16.9 13.7 塩分 炭水化物 1.4 7.9		鶏肉小麦卵大豆 エネルギー 387 たんぱく質 脂質 22.5 27.4 塩分 炭水化物 1.1 8.7		豚肉大豆小麦卵 エネルギー 254 たんぱく質 脂質 13.5 15.7 塩分 炭水化物 1.6 12.7		鶏肉小麦大豆卵 エネルギー 317 たんぱく質 脂質 16.3 22.0 塩分 炭水化物 0.6 10.6		鶏肉大豆小麦 エネルギー 254 たんぱく質 脂質 15.6 19.4 塩分 炭水化物 1.4 2.2																									
麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba	小麦そば大豆魚 エネルギー 299 たんぱく質 脂質 8.6 1.0 塩分 炭水化物 4.0 61.0																	
																			カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円
	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円																		
																		カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	
																																			カレーライス 400円
カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円	カレーライス 400円																			

休業  
Cafeteria closed

緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高いのがほうれん草です。  
 年間を通して手に入りますが、栄養価が高まりおいしさが増すのが冬になります。  
 夏のほうれん草は1ヶ月で成長するのに対して真冬のほうれん草は成長に3ヶ月もの時間がかかります。  
 その分ゆっくと土から栄養を吸収してたくさんの栄養を得ることができます。  
 このため真冬のほうれん草は年間で最もビタミンCの含有率が多くなり、夏収穫のほうれん草の7.7倍含まれています。  
 1束（300g）でレモン10個分に相当するビタミンCが含まれています。  
 ビタミンCは、風邪予防や動脈硬化予防、白内障の発症リスクを軽減してくれます。  
 その他に、ほうれん草は貧血予防に効果のある鉄が豊富に含まれています。動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が高まります。



※都合により献立を変更させていただく場合があります。

