


昼食 Lunch Menu

11:30-13:00

		【月】 12.25	【火】 12.26	【水】 12.27	【木】 12.28				
定食 A	豚カツおろしポン酢	鶏の竜田揚げ	煮込みハンバーグ	チキンのミートソース焼き					
	360円 430円 税込388円 現金	388kcal 蛋17.9g 脂22.5g 塩2.0g 卵 乳 小麦 そば	323kcal 蛋16.5g 脂24.0g 塩0.6g 卵 乳 小麦 そば	427kcal 蛋17.6g 脂23.3g 塩4.2g 卵 乳 小麦 そば	385kcal 蛋19.9g 脂26.3g 塩1.6g 卵 乳 小麦 そば				
定食 B	カレーのきのこクリームソース	さばのコチジャン煮	白身魚のフリッター	ミックスフライ					
	360円 430円 税込388円 現金	276kcal 蛋19.6g 脂19.0g 塩1.6g 卵 乳 小麦 そば	296kcal 蛋14.9g 脂21.5g 塩1.8g 卵 乳 小麦 そば	255kcal 蛋20.0g 脂12.7g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	379kcal 蛋15.7g 脂24.7g 塩1.4g 卵 乳 小麦 そば				
丼	から揚げ玉子とじ丼	麻婆ビビンバ丼	鶏ごぼうの甘辛丼	いわしの蒲焼き丼					
	300円 360円 税込324円 現金	752kcal 蛋25.9g 脂18.4g 塩4.9g 卵 乳 小麦 そば	647kcal 蛋18.3g 脂15.1g 塩1.5g 卵 乳 小麦 そば	799kcal 蛋24.0g 脂23.1g 塩2.7g 卵 乳 小麦 そば	775kcal 蛋26.7g 脂18.4g 塩3.3g 卵 乳 小麦 そば				
ラーメン	醤油ラーメン	豚骨ラーメン	和風かき玉ラーメン	台湾ラーメン					
	300円 360円 税込324円 現金	384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g 卵 乳 小麦 そば	367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g 卵 乳 小麦 そば	410kcal 蛋17.7g 脂4.7g 塩7.7g 卵 乳 小麦 そば	471kcal 蛋17.6g 脂12.9g 塩7.7g 卵 乳 小麦 そば				
セレクトデリ	1gあたり 1.3円+税	もみの木ハンバーグ	チキンとポテトのバルサミコンソテー	ジャーマンポテトサラダ	照り焼きチキン				
		214kcal 蛋10.9g 脂13.2g 塩0.9g 卵 乳 小麦 そば	306kcal 蛋15.2g 脂14.4g 塩1.6g 卵 乳 小麦 そば	193kcal 蛋3.0g 脂13.3g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	292kcal 蛋21.2g 脂17.6g 塩1.1g 卵 乳 小麦 そば				
		白身魚のバジル焼き	4種豆のカラフルサラダ	切干大根とイカのマリネ	炒飯				
		104kcal 蛋7.7g 脂4.5g 塩0.9g 卵 乳 小麦 そば	105kcal 蛋5.0g 脂5.6g 塩0.3g 卵 乳 小麦 そば	120kcal 蛋8.3g 脂2.9g 塩1.2g 卵 乳 小麦 そば	167kcal 蛋4.2g 脂1.0g 塩1.0g 卵 乳 小麦 そば				
		卵入りマカロニサラダ	ブロッコリーと塩昆布の和え物	じゃこパスタ	春巻				
		156kcal 蛋6.4g 脂3.4g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	66kcal 蛋4.0g 脂1.7g 塩0.7g 卵 乳 小麦 そば	166kcal 蛋6.3g 脂5.7g 塩1.9g 卵 乳 小麦 そば	426kcal 蛋5.4g 脂31.4g 塩1.3g 卵 乳 小麦 そば				
		 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません							
		セサミチキン	白身魚のフリッター	吹きよせ	コーンクリームコロッケ				
		236kcal 蛋23.6g 脂14.5g 塩0.9g 卵 乳 小麦 そば	255kcal 蛋20.0g 脂12.7g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	128kcal 蛋5.7g 脂2.6g 塩2.9g 卵 乳 小麦 そば	153kcal 蛋5.3g 脂4.5g 塩0.7g 卵 乳 小麦 そば				
		彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。							
※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります									


昼食定番メニュー		平日のみ提供		納豆		冷奴		麺トッピング
		おにぎり Rice ball	いなり寿司 Inari sushi	Natto(Fermented soybeans)	Tofu			
	平日のみ提供	100円 120円 (税込108円) (現金)	100円 120円 (税込108円) (現金)	50円 60円 (税込54円) (現金)	50円 60円 (税込54円) (現金)			
		227kcal 蛋3.7g 脂0.5g 塩0.5g 小麦	126kcal 蛋2.7g 脂2.2g 塩0.6g 小麦	386kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦			
	土日も提供	うどん(並) Udon(regular)	うどん(大) Udon(large)	そば(並) Soba(regular)	そば(大) Soba(large)			100円 120円 (税込108円) (現金)
		230円 270円 (税込248円) (現金)	330円 390円 (税込356円) (現金)	230円 270円 (税込248円) (現金)	330円 390円 (税込356円) (現金)			
		260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦	359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦	306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g 小麦・そば			
		ライス(小) Rice(small)	ライス(並)(大) Rice(regular/large)	本日の味噌汁 Miso soup				
		70円 80円 (税込75円) (現金)	110円 130円 (税込118円) (現金)	30円 35円 (税込32円) (現金)				
		240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g				
		カレーライス(小) Curry rice(small)	カレーライス(並) Curry rice(regular)	カレーライス(大) Curry rice(large)	カレーソース(並) Curry sause(regular)	カレーソース(大) Curry sause(large)		
		150円 180円 (税込162円) (現金)	250円 300円 (税込270円) (現金)	330円 390円 (税込356円) (現金)	150円 180円 (税込162円) (現金)	200円 240円 (税込216円) (現金)		
		356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳		

- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は豚肉とアルコール類を使用しておりません。 This mark which has green and yellow humans raise their hands means it doesn't use pork and



朝食 Morning Menu

セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付)					
	143gより多い場合は 1.3円/g+税					
	彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します ※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。					
朝食定番メニュー		納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 (税込54円) 60円 (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 (税込54円) 60円 (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 (税込75円) 80円 (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 (税込118円) 130円 (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 (税込32円) 35円 (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g

夕食 Dinner Menu


17:00-18:30

	【月】 12.25	【火】 12.26	【水】 12.27	【木】 12.28		
定食 A	鶏の ガーリックペッパー焼 230kcal 蛋16.5g 脂17.0g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	酢豚の オニオンサラダ仕立て 383kcal 蛋17.5g 脂26.0g 塩3.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鮭の 香味ゆず風味焼き 132kcal 蛋18.9g 脂3.6g 塩2.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ポークカツ玉子とじ 486kcal 蛋26.4g 脂30.0g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
360円 430円 税込388円 現金	 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません					
定食 B	白身魚の スイートチリソース 165kcal 蛋1.4g 脂9.3g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	サワラのバジル焼き 200kcal 蛋16.4g 脂13.9g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	チキンソテー カレー風味 ホワイトソース 450kcal 蛋22.0g 脂34.6g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	さばソテー 375kcal 蛋13.4g 脂29.5g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
360円 430円 税込388円 現金						
丼 小鉢付き	海鮮かき揚げ丼 883kcal 蛋25.1g 脂17.6g 塩2.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ジャン肉飯 805kcal 蛋17.0g 脂31.0g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚と野菜と 厚揚げのスタミナ丼 694kcal 蛋24.1g 脂18.4g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	キーマカレー 724kcal 蛋17.4g 脂20.5g 塩3.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
360円 430円 税込388円 現金						
ラーメン 小鉢付き	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	和風 かき玉ラーメン 410kcal 蛋17.7g 脂4.7g 塩7.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	台湾ラーメン 471kcal 蛋17.6g 脂12.9g 塩7.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
360円 430円 税込388円 現金						
和麺 小鉢付き	月見とろろうどん 402kcal 蛋18.1g 脂7.3g 塩8.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	かき揚げそば 531kcal 蛋18.2g 脂12.8g 塩6.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏南蛮うどん 351kcal 蛋16.0g 脂6.6g 塩5.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	野菜天そば 444kcal 蛋17.9g 脂6.4g 塩6.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
360円 430円 税込388円 現金						

夕食定番メニュー	平日のみ提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 (税込54円) 60円 (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 (税込54円) 60円 (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	
	土日も提供	ライス(小) Rice(small) 70円 (税込75円) 80円 (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 (税込118円) 130円 (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 (税込32円) 35円 (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 (税込162円) 180円 (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 (税込270円) 300円 (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 (税込356円) 390円 (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳

昼食 Lunch Menu

11:30-13:30

		【月】 1.1	【火】 1.2	【水】 1.3	【木】 1.4	【金】 1.5	【土】 1.6	【日】 1.7		
定食 A						チキンソテー 山賊ソース 276kcal 蛋20.4g 脂16.9g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ミックスフライ 379kcal 蛋15.7g 脂24.7g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	若鶏の レモンバジル風味 274kcal 蛋18.1g 脂20.4g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
	360円 430円 税込388円 現金									
定食 B						あじのムニエル イタリアンソース 293kcal 蛋16.3g 脂21.7g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
	360円 430円 税込388円 現金									
メイン ディッシュ										
	200円 240円 税込216円 現金									
丼						天津飯 649kcal 蛋13.4g 脂15.7g 塩3.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	そばろ丼 680kcal 蛋25.5g 脂17.0g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	信田丼 569kcal 蛋17.4g 脂8.5g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
	300円 360円 税込324円 現金									
ラーメン						醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
	300円 360円 税込324円 現金									
セレクト デリ	1gあたり 1.3円+税					ポテトサラダ 166kcal 蛋1.6g 脂11.4g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
						照り焼きつくね 180kcal 蛋7.7g 脂9.9g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
						小松菜ソテー 141kcal 蛋4.8g 脂10.3g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
		 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません								
							白身魚の バジル焼き 104kcal 蛋7.7g 脂4.5g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
		彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。								
※セレクトデリの内容は食材100gに対しての表記になります										

昼食定番 メニュー	平日のみ 提供	おにぎり Rice ball 100円 120円 (税込108円) (現金) 227kcal 蛋3.7g 脂0.5g 塩0.5g	いなり寿司 Inari sushi 100円 120円 (税込108円) (現金) 126kcal 蛋2.7g 脂2.2g 塩0.6g 小麦	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	
		うどん(並) Udon(regular) 230円 270円 (税込248円) (現金) 260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦	うどん(大) Udon(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦	そば(並) Soba(regular) 230円 270円 (税込248円) (現金) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	そば(大) Soba(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g 小麦・そば	麺トッピング 100円 120円 (税込108円) (現金)
	土日も 提供	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳


- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は
豚肉とアルコール類を使用しておりません。
This mark which has green and yellow humans
raise their hands means it doesn't use pork and






朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 1.1	【火】 1.2	【水】 1.3	【木】 1.4	【金】 1.5
セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付) 143gより多い場合は 1.3円/g+税					
		 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉とアルコール類を使用しておりません				
		彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します				
		※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。				
朝食定番メニュー		納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 (税込54円) 60円 (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 (税込54円) 60円 (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 (税込75円) 80円 (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 (税込118円) 130円 (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 (税込32円) 35円 (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g

夕食 Dinner Menu


17:00-18:30

		【月】 1.1	【火】 1.2	【水】 1.3	【木】 1.4	【金】 1.5	【土】 1.6	【日】 1.7
定食 A	360円 430円 税込388円 現金					ハンバーグ 和風ソース 273kcal 蛋15.6g 脂11.9g 塩2.3g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば	白身魚の ガーリックペッパー焼 327kcal 蛋19.5g 脂25.1g 塩8.9g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば	コロッケ タルタル焼き 485kcal 蛋8.6g 脂38.8g 塩1.1g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば
	 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません							
定食 B	360円 430円 税込388円 現金					さばのから揚げ 和風きのこあん 366kcal 蛋16.1g 脂28.0g 塩2.5g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば		
	 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません							
丼 小鉢付き	360円 430円 税込388円 現金					ハッシュドポーク 787kcal 蛋18.1g 脂26.7g 塩2.9g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば	味噌チキンカツ丼 829kcal 蛋24.0g 脂20.8g 塩3.2g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば	ひじきとじゃこの 炒飯 727kcal 蛋20.6g 脂23.6g 塩3.1g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば
	 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません							
ラーメン 小鉢付き	360円 430円 税込388円 現金					醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば		
	 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません							
和麺 小鉢付き	360円 430円 税込388円 現金					コーンとじうどん 410kcal 蛋18.4g 脂6.8g 塩8.1g 卵 エビ カニ 落花生 小麦 そば		
	 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません							

夕食定番メニュー	平日のみ提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 (税込54円) 60円 (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 (税込54円) 60円 (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦			
	土日も提供	ライス(小) Rice(small) 70円 (税込75円) 80円 (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 (税込118円) 130円 (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 (税込32円) 35円 (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 (税込162円) 180円 (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 (税込270円) 300円 (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 (税込356円) 390円 (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 (税込162円) 180円 (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 (税込216円) 240円 (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳

昼食 Lunch Menu

平日 11:00-14:00
土日祝 11:30-13:30

	【月】 1.8	【火】 1.9	【水】 1.10	【木】 1.11	【金】 1.12	【土】 1.13	【日】 1.14		
定食 A	鶏肉の スタミナ焼き 324kcal 蛋17.6g 脂24.1g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ジャンボメンチカツ 499kcal 蛋10.5g 脂37.4g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚肉のバルサミコ酢 薬膳ソース 367kcal 蛋24.7g 脂26.2g 塩1.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ハンバーグ 355kcal 蛋15.9g 脂21.8g 塩3.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏南蛮 タルタルソースかけ 516kcal 蛋17.4g 脂38.7g 塩2.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
360円 430円 税込388円 現金									
定食 B		白身魚のソテー 塩レモンソース 178kcal 蛋16.1g 脂11.8g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	エビカツの オーロラソース 516kcal 蛋11.9g 脂37.9g 塩2.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	タラのみぞれ煮 217kcal 蛋17.0g 脂8.6g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	さばソテー 375kcal 蛋13.4g 脂29.5g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
360円 430円 税込388円 現金									
メイン ディッシュ		さごしの照焼 171kcal 蛋16.4g 脂7.8g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	黒毛和牛コロッケ 257kcal 蛋5.4g 脂13.2g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ピーマン 肉詰めフライ 306kcal 蛋6.4g 脂17.8g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	肉団子の酢豚風 349kcal 蛋12.0g 脂19.5g 塩2.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
200円 240円 税込216円 現金									
丼	白身魚の唐揚げ チリソース丼 689kcal 蛋21.5g 脂14.7g 塩2.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ジャアジャア飯 728kcal 蛋25.9g 脂17.4g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	スタミナ丼 594kcal 蛋19.2g 脂10.0g 塩2.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚焼肉丼 735kcal 蛋20.8g 脂21.1g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	どて牛丼 793kcal 蛋18.4g 脂27.0g 塩2.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
300円 360円 税込324円 現金									
ラーメン		豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	味噌ラーメン 415kcal 蛋34.5g 脂12.1g 塩8.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	塩ラーメン 399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
300円 360円 税込324円 現金									
セレクト デリ	1gあたり 1.3円+税	ブロッコリーの あんかけ 126kcal 蛋6.1g 脂8.4g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	餃子の 黒酢野菜あんかけ 221kcal 蛋7.1g 脂10.7g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	タンドリーチキン 280kcal 蛋19.0g 脂20.5g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚しゃぶサラダ風 178kcal 蛋9.8g 脂12.5g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
		ミーゴレン 368kcal 蛋10.2g 脂17.6g 塩3.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	おでん 91kcal 蛋7.4g 脂3.5g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	厚揚げと白菜の 煮浸し 79kcal 蛋4.1g 脂3.5g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	里芋の煮ころがし 110kcal 蛋3.4g 脂0.2g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
		小松菜の ピーナッツ和え 89kcal 蛋4.7g 脂5.1g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	焼きうどん 148kcal 蛋4.5g 脂4.7g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	きのこパスタ 219kcal 蛋5.8g 脂9.9g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ツナドリア 123kcal 蛋5.4g 脂3.8g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
		 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません							
		ペネアラビアータ 223kcal 蛋8.5g 脂6.1g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚フライ 274kcal 蛋12.8g 脂12.0g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	枝豆とひじきと イカのマヨ和え 197kcal 蛋11.7g 脂14.8g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	さごしの塩焼 221kcal 蛋25.1g 脂12.1g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
		彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。							
※セレクトデリの内容は食材100gに対しての表記になります									

昼食定番 メニュー	平日のみ 提供	おにぎり Rice ball 100円 120円 (税込108円) (現金) 227kcal 蛋3.7g 脂0.5g 塩0.5g	いなり寿司 Inari sushi 100円 120円 (税込108円) (現金) 126kcal 蛋2.7g 脂2.2g 塩0.6g 小麦	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	
		うどん(並) Udon(regular) 230円 270円 (税込248円) (現金) 260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦	うどん(大) Udon(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦	そば(並) Soba(regular) 230円 270円 (税込248円) (現金) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	そば(大) Soba(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g 小麦・そば	麺トッピング 100円 120円 (税込108円) (現金)
	土日も 提供	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳

- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は
豚肉とアルコール類を使用しておりません。
This mark which has green and yellow humans
raise their hands means it doesn't use pork and



朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 1.8	【火】 1.9	【水】 1.10	【木】 1.11	【金】 1.12	
セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付) 143gより多い場合は 1.3円/g+税		ハムポテトフライ 305kcal 蛋6.2g 脂18.3g 塩1.3g 卵 乳 小麦 そば	大根の煮物 35kcal 蛋0.8g 脂0.1g 塩0.6g 卵 乳 小麦 そば	照り焼きつくね 180kcal 蛋7.7g 脂9.9g 塩1.4g 卵 乳 小麦 そば	筑前煮 139kcal 蛋4.4g 脂5.3g 塩1.0g 卵 乳 小麦 そば	
			ゆで玉子 151kcal 蛋12.3g 脂10.3g 塩0.4g 卵	野菜オムレツ 153kcal 蛋8.1g 脂11.2g 塩0.6g 卵 乳 小麦 そば	玉子ロール 88kcal 蛋5.2g 脂3.8g 塩1.0g 卵 乳 小麦 そば	千草卵焼 155kcal 蛋9.1g 脂11.8g 塩0.8g 卵 乳 小麦 そば	
		ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉とアルコール類を使用しておりません					
				ペンネアラビアータ 223kcal 蛋8.5g 脂6.1g 塩0.1g 卵 乳 小麦 そば	白身魚フライ 274kcal 蛋12.8g 脂12.0g 塩0.7g 卵 乳 小麦 そば	枝豆とひじきとイカのマヨ和え 197kcal 蛋11.7g 脂14.8g 塩0.7g 卵 乳 小麦 そば	さごしの塩焼 221kcal 蛋25.1g 脂12.1g 塩1.2g 卵 乳 小麦 そば
彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します ※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。							
朝食定番メニュー		納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g	

夕食 Dinner Menu


17:00-20:30

		【月】 1.8	【火】 1.9	【水】 1.10	【木】 1.11	【金】 1.12	【土】 1.13	【日】 1.14
定食 A		いわしフライ 313kcal 蛋13.9g 脂18.6g 塩0.6g 卵 乳 小麦 そば	ポークピカタ 467kcal 蛋20.0g 脂30.0g 塩2.7g 卵 乳 小麦 そば	揚げ鶏の青のりマヨネーズわさび風味 588kcal 蛋21.8g 脂48.4g 塩1.8g 卵 乳 小麦 そば	ポークソテー ジンジャーソース 302kcal 蛋15.0g 脂20.5g 塩2.1g 卵 乳 小麦 そば	チキンと野菜のトマト煮 428kcal 蛋21.3g 脂30.7g 塩1.5g 卵 乳 小麦 そば		
	360円 430円 税込388円 現金	ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません						
定食 B			白身魚の七味から揚げおろしポン酢 236kcal 蛋18.2g 脂13.0g 塩3.0g 卵 乳 小麦 そば	白身魚の和風ムニエル 258kcal 蛋19.8g 脂10.7g 塩2.5g 卵 乳 小麦 そば	アジの塩焼き 73kcal 蛋12.4g 脂2.1g 塩1.1g 卵 乳 小麦 そば	ジャンボ あじフライ 238kcal 蛋13.4g 脂18.9g 塩0.9g 卵 乳 小麦 そば		
	360円 430円 税込388円 現金							
丼 小鉢付き		親子そばろ温玉丼 800kcal 蛋34.0g 脂18.0g 塩4.7g 卵 乳 小麦 そば	ケイジャンチキン丼 720kcal 蛋24.0g 脂14.9g 塩1.2g 卵 乳 小麦 そば	ナシゴレン 717kcal 蛋27.5g 脂18.7g 塩2.9g 卵 乳 小麦 そば	キーマカレー 724kcal 蛋17.4g 脂20.5g 塩3.2g 卵 乳 小麦 そば	あんかけ炒飯 596kcal 蛋18.6g 脂12.5g 塩1.7g 卵 乳 小麦 そば		
	360円 430円 税込388円 現金							
ラーメン 小鉢付き			豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g 卵 乳 小麦 そば	味噌ラーメン 415kcal 蛋34.5g 脂12.1g 塩8.1g 卵 乳 小麦 そば	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g 卵 乳 小麦 そば	塩ラーメン 399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g 卵 乳 小麦 そば		
	360円 430円 税込388円 現金							
和麺 小鉢付き			野菜天そば 444kcal 蛋17.9g 脂6.4g 塩6.1g 卵 乳 小麦 そば	田舎うどん 440kcal 蛋20.8g 脂10.2g 塩7.8g 卵 乳 小麦 そば	肉そば 573kcal 蛋24.1g 脂15.6g 塩8.1g 卵 乳 小麦 そば	きつねうどん 488kcal 蛋16.1g 脂11.2g 塩6.0g 卵 乳 小麦 そば		
	360円 430円 税込388円 現金							

夕食定番メニュー	平日のみ提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦			
	土日も提供	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳

昼食 Lunch Menu

平日 11:00-14:00
土日祝 11:30-13:30

	【月】 1.15	【火】 1.16	【水】 1.17	【木】 1.18	【金】 1.19	【土】 1.20	【日】 1.21		
定食 A	鶏肉の中華天ぷら 463kcal 蛋22.5g 脂27.5g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚肉の生姜焼き 411kcal 蛋19.7g 脂30.7g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	オレンジ風味の油淋鶏 457kcal 蛋22.1g 脂30.0g 塩3.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	チキンソテー トマトきのこソース 240kcal 蛋16.7g 脂17.4g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ロースカツ 741kcal 蛋29.9g 脂51.1g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏肉の塩から揚げ 401kcal 蛋22.5g 脂28.0g 塩1.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	チーズ ミルフィーユカツ 246kcal 蛋12.2g 脂14.2g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
360円 430円 税込388円 現金									
定食 B	いわしのしそトマトソース 335kcal 蛋16.3g 脂26.4g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	さわらの土佐南蛮漬け 295kcal 蛋18.4g 脂16.1g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	サーモンのポテトチーズ焼き 493kcal 蛋21.5g 脂37.5g 塩1.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	さんまフライ 354kcal 蛋13.5g 脂24.9g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	カレーの生姜あんかけ 233kcal 蛋17.6g 脂11.2g 塩3.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
360円 430円 税込388円 現金									
メインディッシュ	3種のいろいろコロッケ (ツナサラダ・玉子サラダ・肉じゃが) 216kcal 蛋6.7g 脂9.1g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	五目あんかけ焼そば 459kcal 蛋12.1g 脂15.0g 塩5.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豆腐ハンバーグ 186kcal 蛋11.5g 脂12.8g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	チキンの明太マヨ焼き 385kcal 蛋17.6g 脂31.5g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	野菜炒め 66kcal 蛋2.2g 脂3.6g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
200円 240円 税込216円 現金									
丼	オムライス 672kcal 蛋20.1g 脂15.0g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ソースカツ丼 787kcal 蛋20.7g 脂20.6g 塩2.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ガパオライス 623kcal 蛋28.5g 脂12.1g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	しらす丼 615kcal 蛋31.4g 脂9.0g 塩2.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ハヤシライス 799kcal 蛋15.9g 脂28.5g 塩2.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	アジアン豚丼 600kcal 蛋18.6g 脂13.1g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚の八宝菜丼 658kcal 蛋19.2g 脂13.2g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
300円 360円 税込324円 現金									
ラーメン	豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	味噌ラーメン 415kcal 蛋34.5g 脂12.1g 塩8.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	塩ラーメン 399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	担々麺 623kcal 蛋20.8g 脂26.7g 塩5.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
300円 360円 税込324円 現金									
セレクトデリ	厚揚げステーキ 143kcal 蛋9.7g 脂9.6g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ジャガイモとマカロニのグラタン 164kcal 蛋6.4g 脂5.3g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	蓮根のきんぴら風 148kcal 蛋1.8g 脂7.7g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ビーフンのジャジャ麺風 123kcal 蛋5.3g 脂3.0g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	揚げだし豆腐 五穀あん 227kcal 蛋7.0g 脂15.9g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
	マカロニグラタン 185kcal 蛋7.1g 脂8.1g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ごぼうサラダ 64kcal 蛋0.9g 脂3.9g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	厚揚げの肉味噌かけ 161kcal 蛋9.8g 脂8.8g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	アボガドとブロッコリーの和え物 135kcal 蛋2.6g 脂12.9g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ひじきと大豆煮 119kcal 蛋5.8g 脂5.6g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
	コールスローサラダ 128kcal 蛋1.9g 脂9.6g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	フライドチキン 243kcal 蛋16.3g 脂15.8g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	チキンライス 171kcal 蛋3.9g 脂1.4g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	揚げレンコンのマリネ 109kcal 蛋1.4g 脂6.1g 塩0.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	キャロットラペ 98kcal 蛋1.2g 脂3.0g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
	 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません								
	チキンソテー トマトソース 201kcal 蛋13.3g 脂13.6g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ツナときのこのパスタ 178kcal 蛋6.3g 脂7.4g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	野菜コロッケ 251kcal 蛋3.8g 脂12.1g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚のムニエル 158kcal 蛋18.1g 脂5.6g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	バジルチキン 290kcal 蛋16.1g 脂22.2g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。									
※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります									

昼食定番メニュー	平日のみ提供	おにぎり Rice ball 100円 120円 (税込108円) (現金) 227kcal 蛋3.7g 脂0.5g 塩0.5g	いなり寿司 Inari sushi 100円 120円 (税込108円) (現金) 126kcal 蛋2.7g 脂2.2g 塩0.6g 小麦	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦		
		うどん(並) Udon(regular) 230円 270円 (税込248円) (現金) 260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦	うどん(大) Udon(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦	そば(並) Soba(regular) 230円 270円 (税込248円) (現金) 306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば	そば(大) Soba(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g 小麦・そば	麺トッピング 100円 120円 (税込108円) (現金)	
	土日も提供	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g			
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳	

- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は豚肉とアルコール類を使用しておりません。
This mark which has green and yellow humans raise their hands means it doesn't use pork and



朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 1.15	【火】 1.16	【水】 1.17	【木】 1.18	【金】 1.19		
セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付) 143gより多い場合は 1.3円/g+税	ハムカツ 282kcal 蛋8.9g 脂13.6g 塩1.5g 小麦	ほうれん草の ごま和え 39kcal 蛋3.8g 脂0.8g 塩1.4g 小麦	ベーコン 162kcal 蛋5.2g 脂15.6g 塩0.8g 小麦	ささみとブロッコリー 61kcal 蛋6.9g 脂1.3g 塩0.4g 小麦	小松菜ソテー 141kcal 蛋4.8g 脂10.3g 塩0.8g 小麦		
		オムレツ 149kcal 蛋6.3g 脂8.1g 塩1.1g 卵	厚焼き玉子 105kcal 蛋5.6g 脂5.6g 塩0.7g 卵	目玉焼き 161kcal 蛋8.8g 脂6.0g 塩0.7g 卵	スクランブルエッグ 194kcal 蛋9.5g 脂13.3g 塩1.4g 卵	ミートオムレツ 71kcal 蛋5.9g 脂3.1g 塩0.9g 卵	ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉とアルコール類を使用しておりません	
		チキンソテー トマトソース 201kcal 蛋13.3g 脂13.6g 塩0.6g 小麦	ツナときのこの パスタ 178kcal 蛋6.3g 脂7.4g 塩0.5g 小麦	野菜コロッケ 251kcal 蛋3.8g 脂12.1g 塩0.9g 小麦	白身魚のムニエル 158kcal 蛋18.1g 脂5.6g 塩1.0g 小麦	バジルチキン 290kcal 蛋16.1g 脂22.2g 塩0.9g 小麦	彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します ※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。	
		朝食定番メニュー		納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g

夕食 Dinner Menu


17:00-20:30

	【月】 1.15	【火】 1.16	【水】 1.17	【木】 1.18	【金】 1.19	【土】 1.20	【日】 1.21
定食 A 揚げ肉の 香りソースかけ 360円 430円 税込388円 現金	揚げ肉の 香りソースかけ 311kcal 蛋13.5g 脂22.1g 塩2.4g 小麦	白身魚の コーンマヨ焼き 294kcal 蛋15.4g 脂22.3g 塩0.8g 小麦	和風ホークステーキ おろしわさび添え 309kcal 蛋14.3g 脂22.0g 塩0.6g 小麦	とろーりたまごの メンチカツ 258kcal 蛋8.2g 脂15.1g 塩0.9g 小麦	鶏の ガーリックペッパー焼 230kcal 蛋16.5g 脂17.0g 塩1.2g 小麦	ハンバーグ 玉ねぎソース 334kcal 蛋15.3g 脂15.7g 塩3.0g 小麦	サーモンフライ 324kcal 蛋18.8g 脂22.4g 塩0.6g 小麦
定食 B さばの塩焼き 360円 430円 税込388円 現金	ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません						
さばの塩焼き 309kcal 蛋15.8g 脂24.3g 塩1.1g 小麦	鶏肉の黒胡椒揚げ 349kcal 蛋17.7g 脂25.1g 塩1.0g 小麦	白身魚のから揚げ 189kcal 蛋15.3g 脂10.2g 塩0.9g 小麦	さごしソテー 178kcal 蛋16.1g 脂11.8g 塩0.7g 小麦	シーフード ミックスフライ 680kcal 蛋17.9g 脂53.8g 塩1.5g 小麦			
丼 小鉢付き 360円 430円 税込388円 現金	親子丼 813kcal 蛋35.6g 脂22.8g 塩3.4g 小麦	中華飯 636kcal 蛋18.3g 脂13.7g 塩2.9g 小麦	ミートスパゲティ 482kcal 蛋18.5g 脂8.3g 塩3.2g 小麦	天津飯 649kcal 蛋13.4g 脂15.7g 塩3.2g 小麦	エビカツ丼 856kcal 蛋31.0g 脂25.2g 塩2.7g 小麦	鮭と大葉のご飯 575kcal 蛋19.2g 脂10.7g 塩1.0g 小麦	鶏天丼 784kcal 蛋23.5g 脂21.9g 塩1.1g 小麦
ラーメン 小鉢付き 360円 430円 税込388円 現金	豚骨ラーメン 367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g 小麦	味噌ラーメン 415kcal 蛋34.5g 脂12.1g 塩8.1g 小麦	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g 小麦	塩ラーメン 399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g 小麦	担々麺 623kcal 蛋20.8g 脂26.7g 塩5.9g 小麦		
和麺 小鉢付き 360円 430円 税込388円 現金	イカ天うどん 416kcal 蛋15.1g 脂7.7g 塩7.7g 小麦	とろろそば 413kcal 蛋17.7g 脂2.5g 塩7.5g 小麦	カレーうどん 558kcal 蛋19.0g 脂22.4g 塩3.7g 小麦	山菜おろしそば 380kcal 蛋17.4g 脂2.4g 塩6.7g 小麦	のっぺいうどん 463kcal 蛋19.7g 脂12.6g 塩6.1g 小麦		

夕食定番 メニュー	平日のみ 提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g
	土日も 提供	カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳

昼食 Lunch Menu

平日 11:00-14:00
土日祝 11:30-13:30

	【月】 1.22	【火】 1.23	【水】 1.24	【木】 1.25	【金】 1.26	【土】 1.27	【日】 1.28
定食 A	豚肉のからし風味揚げ 379kcal 蛋17.9g 脂20.7g 塩3.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鶏タルタル焼き 485kcal 蛋28.4g 脂31.5g 塩4.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚肉の香草パン粉焼き トマトソース 459kcal 蛋25.5g 脂24.2g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ミックスグリル 485kcal 蛋27.6g 脂30.3g 塩2.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	塩ダレ風 カルビメンチ 216kcal 蛋11.2g 脂7.5g 塩1.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	にんにくたっぷり 鶏のから揚げ 332kcal 蛋15.9g 脂26.1g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚フライ 和風あんかけ 212kcal 蛋17.8g 脂7.1g 塩3.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば
定食 B	白身魚の冷製野菜ソース 274kcal 蛋17.6g 脂16.3g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	鮭の磯辺揚げ おろしポン酢 362kcal 蛋20.5g 脂17.6g 塩2.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	アジのムニエル 和風ソース 288kcal 蛋15.3g 脂20.5g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	油淋魚 (ユーリンスイ) 373kcal 蛋22.5g 脂16.2g 塩1.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚のホイル焼き 186kcal 蛋19.0g 脂9.8g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
メイン ディッシュ	さばの味噌煮 239kcal 蛋11.1g 脂16.4g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	牛肉コロッケ 271kcal 蛋6.5g 脂14.9g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	イカフリッターの甘酢あんかけ 390kcal 蛋13.6g 脂17.6g 塩2.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ピリ辛焼鳥 230kcal 蛋15.4g 脂15.4g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ホワイトシチュー 270kcal 蛋12.2g 脂16.4g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
丼	キムチビビンバ 594kcal 蛋15.1g 脂11.2g 塩3.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	三色のネバネバ丼 550kcal 蛋16.4g 脂5.3g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	黒糖肉そぼろ丼 701kcal 蛋25.3g 脂17.5g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	北海丼 617kcal 蛋18.5g 脂14.0g 塩2.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	天津飯 662kcal 蛋21.2g 脂14.5g 塩3.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	じゃことチーズの カレー炒飯 676kcal 蛋21.2g 脂17.8g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	韓国風 親子そぼろ温玉丼 800kcal 蛋34.0g 脂18.0g 塩4.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば
ラーメン	和風 かき玉ラーメン 410kcal 蛋17.7g 脂4.7g 塩7.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	塩ラーメン 399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	豚骨チャーシュー麺 430kcal 蛋38.3g 脂14.2g 塩7.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	醤油ラーメン 384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	まろやか 白味噌ラーメン 445kcal 蛋19.2g 脂7.4g 塩7.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
セレクトデリ	サーモン タルタル焼 255kcal 蛋9.0g 脂15.5g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	南瓜としめじの マリネ 107kcal 蛋1.9g 脂3.9g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ウイナーと ブロッコリーのペンネ 117kcal 蛋5.7g 脂4.1g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	茶碗蒸し 89kcal 蛋8.0g 脂4.4g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	春菊のパスタ 218kcal 蛋8.8g 脂4.1g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
	揚げ里芋 135kcal 蛋2.7g 脂6.8g 塩1.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ミートグラタン 123kcal 蛋5.5g 脂5.2g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	白身魚の バジル風味 137kcal 蛋15.8g 脂6.2g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	キムチ煮込み 58kcal 蛋4.2g 脂2.5g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ミートボール 135kcal 蛋7.9g 脂3.6g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
	マカロニサラダ 122kcal 蛋3.9g 脂3.3g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	きんぴらごぼう 123kcal 蛋2.2g 脂3.3g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	コーンクリーム コロッケ 334kcal 蛋5.1g 脂23.3g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	イカと大根の煮物 107kcal 蛋6.8g 脂0.4g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	もやしと豆苗の 和え物 19kcal 蛋1.7g 脂0.6g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
	 ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません						
	タンドリーチキン 280kcal 蛋19.0g 脂20.5g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	イカ入りペンネの トマトソース 108kcal 蛋6.1g 脂0.7g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	カレー風味ひよこ豆 207kcal 蛋5.7g 脂3.6g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	若鶏の塩だれ焼 265kcal 蛋17.9g 脂19.4g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	フライドポテト 260kcal 蛋2.7g 脂17.8g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば		
彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。							
※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります							

昼食定番メニュー		おにぎり Rice ball		いなり寿司 Inari sushi		納豆 Natto(Fermented soybeans)		冷奴 Tofu		麺トッピング
		100円 (税込108円)	120円 (現金)	100円 (税込108円)	120円 (現金)	50円 (税込54円)	60円 (現金)	50円 (税込54円)	60円 (現金)	
平日のみ提供	うどん(並) Udon(regular)	230円 (税込248円)	270円 (現金)	うどん(大) Udon(large)	330円 (税込356円)	390円 (現金)	そば(並) Soba(regular)	230円 (税込248円)	270円 (現金)	100円 (税込108円) 120円 (現金)
	うどん(大) Udon(large)	260kcal 蛋8.5g 脂0.9g 塩6.3g	小麦	359kcal 蛋10.7g 脂1.3g 塩7.0g	小麦	306kcal 蛋16.5g 脂2.5g 塩5.7g	小麦・そば	517kcal 蛋22.7g 脂3.4g 塩6.1g	小麦・そば	
土日も提供	ライス(小) Rice(small)	70円 (税込75円)	80円 (現金)	ライス(並)(大) Rice(regular/large)	110円 (税込118円)	130円 (現金)	本日の味噌汁 Miso soup	30円 (税込32円)	35円 (現金)	
	カレーライス(小) Curry rice(small)	150円 (税込162円)	180円 (現金)	カレーライス(並) Curry rice(regular)	250円 (税込270円)	300円 (現金)	カレーライス(大) Curry rice(large)	330円 (税込356円)	390円 (現金)	カレーソース(大) Curry sause(large)

- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は豚肉とアルコール類を使用しておりません。 This mark which has green and yellow humans raise their hands means it doesn't use pork and



朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 1.22	【火】 1.23	【水】 1.24	【木】 1.25	【金】 1.26	
セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付) 143gより多い場合は 1.3円/g+税	ハンバーグ 169kcal 蛋11.2g 脂8.9g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	肉じゃが 186kcal 蛋5.4g 脂8.9g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	切干大根の煮物 93 蛋3.3g 脂1.4g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ほうれん草の ごま和え 39kcal 蛋3.8g 脂0.8g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ウインナーと ブロッコリーのペンネ 117kcal 蛋5.7g 脂4.1g 塩0.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		スクランブルエッグ 194kcal 蛋9.5g 脂13.3g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	ほうれん草オムレツ 153kcal 蛋9.2g 脂11.9g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	温泉玉子 143kcal 蛋12.0g 脂9.6g 塩0.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	野菜オムレツ 153kcal 蛋8.1g 脂11.2g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	千草卵焼 155kcal 蛋9.1g 脂11.8g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉とアルコール類を使用しておりません					
		タンドリーチキン 280kcal 蛋19.0g 脂20.5g 塩0.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	イカ入りペンネの トマトソース 108kcal 蛋6.1g 脂0.7g 塩0.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	カレー風味ひよこ豆 207kcal 蛋5.7g 脂3.6g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	若鶏の塩だれ焼 265kcal 蛋17.9g 脂19.4g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	フライドポテト 260kcal 蛋2.7g 脂17.8g 塩0.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
		彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します					
※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。							
朝食定番メニュー		納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g	

夕食 Dinner Menu


17:00-20:30

		【月】 1.22	【火】 1.23	【水】 1.24	【木】 1.25	【金】 1.26	【土】 1.27	【日】 1.28
定食 A	ケイジャンチキン	ロースカツ	白身魚の タルタル焼き	ハニーチキン 味噌ソース	和風ハンバーグ	白身魚の 香草パン粉焼き	鶏肉の葱塩焼き	
	249kcal 蛋17.0g 脂14.1g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	482kcal 蛋21.8g 脂36.5g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	323kcal 蛋19.5g 脂22.4g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	288kcal 蛋21.1g 脂18.1g 塩2.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	271kcal 蛋14.8g 脂14.8g 塩3.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	324kcal 蛋30.1g 脂7.4g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	285kcal 蛋18.6g 脂17.9g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
定食 B	ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません							
	白身魚と彩り野菜の 甘酢煮	さわらの 中華あんかけ	和風 タンドリーチキン	カレーのフリッター	ミックスフライ			
360円 430円 税込388円 現金	221kcal 蛋14.8g 脂7.4g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	300kcal 蛋17.0g 脂18.9g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	295kcal 蛋21.2g 脂17.8g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	200kcal 蛋18.5g 脂10.3g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	397kcal 蛋17.3g 脂18.4g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
丼 小鉢付き	カツ丼	チャーハン	かき揚げ丼	イカ天丼	豚のごま焼肉丼	麻婆飯	イカ天丼	
	690kcal 蛋19.7g 脂14.2g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	567kcal 蛋14.7g 脂11.0g 塩3.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	737kcal 蛋11.1g 脂17.6g 塩2.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	767kcal 蛋22.3g 脂14.5g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	808kcal 蛋23.6g 脂28.0g 塩2.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	690kcal 蛋23.7g 脂15.7g 塩3.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	767kcal 蛋22.3g 脂14.5g 塩2.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	
ラーメン 小鉢付き	和風 かき玉ラーメン	塩ラーメン	豚骨チャーシュー麺	醤油ラーメン	まろやか 白味噌ラーメン			
	410kcal 蛋17.7g 脂4.7g 塩7.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	430kcal 蛋38.3g 脂14.2g 塩7.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	445kcal 蛋19.2g 脂7.4g 塩7.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			
和麺 小鉢付き	たぬきうどん	鶏南蛮そば	味噌煮込み風うどん	わかめそば	きつねうどん			
	305kcal 蛋9.5g 脂3.6g 塩6.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	458kcal 蛋25.8g 脂7.1g 塩5.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	400kcal 蛋19.8g 脂9.7g 塩4.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	360kcal 蛋16.1g 脂2.2g 塩6.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	320kcal 蛋11.2g 脂5.2g 塩7.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば			

夕食定番 メニュー	平日のみ 提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g
		土日も 提供	カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳

昼食 Lunch Menu

平日 11:00-14:00
土日祝 11:30-13:30

		【月】 1.29	【火】 1.30	【水】 1.31			
定食 A	鶏の黒酢あんからめ	豚肉の竜田揚げ	ハンバーグおろしポン酢ソース				
	418kcal 卵18.9g 脂28.4g 塩1.8g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	420kcal 卵12.4g 脂35.7g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	241kcal 卵15.8g 脂11.8g 塩4.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
定食 B	鰯の蒲焼き	白身魚の味噌マヨネーズ焼き	さばの塩焼き				
	349kcal 卵23.9g 脂17.8g 塩1.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	373kcal 卵14.4g 脂29.3g 塩1.7g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	341kcal 卵17.5g 脂26.9g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
メインディッシュ	豆腐と大根と茄子の肉味噌かけ	エビグラタンバーガー	野菜いっぱい八宝菜				
	174kcal 卵7.6g 脂9.9g 塩1.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	387kcal 卵11.0g 脂13.8g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	316kcal 卵13.9g 脂22.3g 塩2.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
丼	すき焼き丼	親子丼	鶏球飯				
	764kcal 卵19.2g 脂23.0g 塩3.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	813kcal 卵35.6g 脂22.8g 塩3.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	709kcal 卵22.9g 脂18.8g 塩3.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン				
	384kcal 卵32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	399kcal 卵35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	367kcal 卵31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
セレクトデリ	チキンボールのトマト煮	ペンネミートソース	イカリングフライ				
	125kcal 卵6.7g 脂4.7g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	307kcal 卵7.8g 脂12.8g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	233kcal 卵12.1g 脂12.0g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
	おでん	春巻	マカロニサラダ				
	91kcal 卵7.4g 脂3.5g 塩1.5g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	426kcal 卵5.4g 脂31.4g 塩1.3g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	122kcal 卵3.9g 脂3.3g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
	里芋とオクラの和え物	厚揚げの煮もの	切干大根の煮物				
	62kcal 卵3.9g 脂0.2g 塩0.1g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	110kcal 卵6.7g 脂5.8g 塩0.9g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	93kcal 卵3.3g 脂1.4g 塩1.0g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば				
<p> ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉・アルコール類を使用しておりません</p>							
チキンソーテー トマトソース	白身魚の塩焼き	ホタテ風味カツ					
201kcal 卵13.3g 脂13.6g 塩0.6g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	93kcal 卵17.2g 脂1.4g 塩1.4g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば	202kcal 卵7.2g 脂8.6g 塩1.2g エビ カニ 落花生 卵 乳 小麦 そば					
<p>彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダをご用意致します。</p>							
<p>※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります</p>							

昼食定番メニュー		おにぎり Rice ball		いなり寿司 Inari sushi		納豆 Natto(Fermented soybeans)		冷奴 Tofu		麺トッピング	
		100円 (税込108円)	120円 (現金)	100円 (税込108円)	120円 (現金)	50円 (税込54円)	60円 (現金)	50円 (税込54円)	60円 (現金)		
平日のみ提供	うどん(並) Udon(regular)	230円 (税込248円)	270円 (現金)	うどん(大) Udon(large)	330円 (税込356円)	390円 (現金)	そば(並) Soba(regular)	230円 (税込248円)	270円 (現金)	100円 (税込108円) 120円 (現金)	
	260kcal 卵8.5g 脂0.9g 塩6.3g 小麦		359kcal 卵10.7g 脂1.3g 塩7.0g 小麦		306kcal 卵16.5g 脂2.5g 塩5.7g 小麦・そば		そば(大) Soba(large)	330円 (税込356円)	390円 (現金)		
土日も提供	ライス(小) Rice(small)	70円 (税込75円)	80円 (現金)	ライス(並)(大) Rice(regular/large)	110円 (税込118円)	130円 (現金)	本日の味噌汁 Miso soup	30円 (税込32円)	35円 (現金)		
	240kcal 卵4.1g 脂0.6g 塩0.0g		320kcal 卵5.5g 脂0.8g 塩0.0g		39kcal 卵3.0g 脂1.4g 塩1.2g		カレーライス(小) Curry rice(small)	150円 (税込162円)	180円 (現金)	カレーソース(大) Curry sause(large)	200円 (税込216円)
		356kcal 卵7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳		713kcal 卵15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳		1069kcal 卵22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳		カレーソース(並) Curry sause(regular)	150円 (税込162円)	180円 (現金)	
								カレーソース(大) Curry sause(large)	200円 (税込216円)	240円 (現金)	

- こちらは、職員証・学生証での御支払時の価格となっております。
- 定食・セットの栄養成分値にはライス・汁物・小鉢の成分値を含みません。
- うどん・そば・中華麺は同じ間で茹でております。
- 調理場では特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・エビ・カニ)を含む食材を調理しております。

こちらのマークの付いた料理は豚肉とアルコール類を使用しておりません。
This mark which has green and yellow humans raise their hands means it doesn't use pork and



朝食 Morning Menu

8:00-9:30

		【月】 1.29	【火】 1.30	【水】 1.31			
セレクトデリ	143gまで 200円(税込) (ご飯・みそ汁付) 143gより多い場合は 1.3円/g+税	小松菜ソテー 141kcal 蛋4.8g 脂10.3g 塩0.8g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	ソーセージ 198kcal 蛋10.8g 脂13.9g 塩1.5g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	ベーコン 162kcal 蛋5.2g 脂15.6g 塩0.8g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば			
		目玉焼き 161kcal 蛋8.8g 脂6.0g 塩0.7g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	オムレツ 149kcal 蛋6.3g 脂8.1g 塩1.1g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	厚焼き玉子 105kcal 蛋5.6g 脂5.6g 塩0.7g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば			
		ポーク&アルコールフリーメニュー この料理には豚肉とアルコール類を使用しておりません					
		チキンソテー トマトソース 201kcal 蛋13.3g 脂13.6g 塩0.6g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	白身魚の塩焼き 93kcal 蛋17.2g 脂1.4g 塩1.4g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	ホタテ風味カツ 202kcal 蛋7.2g 脂8.6g 塩1.2g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば			
彩り良く新鮮な旬の野菜を使用したサラダなどをご用意致します ※セレクトデリの成分値は食材100gに対しての表記になります。							
朝食定番メニュー		納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g	

夕食 Dinner Menu

17:00-20:30

		【月】 1.29	【火】 1.30	【水】 1.31		
定食 A	揚鶏の コチュジャンソース	メンチカツ	鶏の しそごま天ぷら			
	360円 430円 税込388円 現金	417kcal 蛋20.6g 脂27.9g 塩1.8g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	272kcal 蛋6.6g 脂17.8g 塩0.8g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	398kcal 蛋18.4g 脂23.9g 塩1.1g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば		
定食 B	さばの中華煮込み	サーモンムニエル	鯖の西京焼き			
	360円 430円 税込388円 現金	428kcal 蛋16.2g 脂36.0g 塩3.2g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	157kcal 蛋18.6g 脂6.2g 塩0.6g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	205kcal 蛋18.4g 脂8.5g 塩1.7g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば		
丼 小鉢付き	中華丼	炊き込みご飯と 白身魚フライ	きのこ牛丼			
	360円 430円 税込388円 現金	636kcal 蛋16.9g 脂12.9g 塩2.3g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	602kcal 蛋19.6g 脂4.4g 塩3.8g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	637kcal 蛋15.1g 脂14.3g 塩2.6g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば		
ラーメン 小鉢付き	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン			
	360円 430円 税込388円 現金	384kcal 蛋32.8g 脂13.3g 塩7.3g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	399kcal 蛋35.5g 脂13.8g 塩8.6g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	367kcal 蛋31.5g 脂11.7g 塩6.4g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば		
和麺 小鉢付き	野菜天うどん	カレーそば	ちくわ天うどん			
	360円 430円 税込388円 現金	338kcal 蛋9.9g 脂5.0g 塩6.7g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	664kcal 蛋27.0g 脂24.0g 塩3.1g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば	428kcal 蛋12.0g 脂7.9g 塩8.3g エビ 卵 乳 小麦 落花生 そば		

夕食定番 メニュー	平日のみ 提供	納豆 Natto(Fermented soybeans) 50円 60円 (税込54円) (現金) 86kcal 蛋6.7g 脂3.7g 塩0.6g 小麦	冷奴 Tofu 50円 60円 (税込54円) (現金) 38kcal 蛋3.3g 脂2.2g 塩0.0g 小麦			
	土日も 提供	ライス(小) Rice(small) 70円 80円 (税込75円) (現金) 240kcal 蛋4.1g 脂0.6g 塩0.0g	ライス(並)(大) Rice(regular/large) 110円 130円 (税込118円) (現金) 320kcal 蛋5.5g 脂0.8g 塩0.0g	本日の味噌汁 Miso soup 30円 35円 (税込32円) (現金) 39kcal 蛋3.0g 脂1.4g 塩1.2g		
		カレーライス(小) Curry rice(small) 150円 180円 (税込162円) (現金) 356kcal 蛋7.5g 脂10.4g 塩1.7g 小麦・乳	カレーライス(並) Curry rice(regular) 250円 300円 (税込270円) (現金) 713kcal 蛋15.0g 脂20.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーライス(大) Curry rice(large) 330円 390円 (税込356円) (現金) 1069kcal 蛋22.5g 脂31.3g 塩5.2g 小麦・乳	カレーソース(並) Curry sause(regular) 150円 180円 (税込162円) (現金) 297kcal 蛋7.9g 脂19.9g 塩3.5g 小麦・乳	カレーソース(大) Curry sause(large) 200円 240円 (税込216円) (現金) 355kcal 蛋9.4g 脂23.8g 塩4.2g 小麦・乳