

ダイニングホール

営業時間 火～金 11:00～13:30

アゼリア

**SHIDAX**  
未来の子供たちのために

★昼休みは券売機が混雑します。食券は9:30～13:30の間で購入できますし、翌日以降でも使用可能ですので、事前購入をおすすめします！



★information

**Brown Rice Week**

**1/14～1/16**

**1/20**

★1食たべると飢餓に苦しむ子供の学校給食1食の支援ができます。食べるだけのSDGs活動！

定番メニューは下部に記載！

## 日替わりメニュー

1/13(火)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	580円	ササミチーズカツ	591kcal 3.0g
アゼリアランチB	580円	柚子胡椒で大人な生姜焼き	506kcal 2.9g
アラカルト	460円	カルビクッパ	585kcal 5.9g
アラカルト	460円	PASTA カルボナーラ	541kcal 3.5g
週替わり得々セット	510円	本日はありません	—
カレー	400円	キーマカレー	536kcal 3.1g
MUピザ ホール 810円	180円	生ハムとベビーリーフのサラダピザ	87kcal 0.6g

女子栄養大学監修適塩メニュー

**柚子胡椒で大人な生姜焼き**

柚子胡椒の爽やかな辛味とレモンで適塩化しました。ちょっと大人な生姜焼きをご賞味ください。

食塩相当量 1.6g

適塩 塩

食塩相当量が一皿で1.8g以下



女子栄養大学

シダックスと女子栄養大学は、健康・食・栄養の分野で産学連携を図ることにより、産業、社会の発展に貢献することを目的とした産学連携包括協力協定を締結しました。その連携の中から適塩施策の取り組みへの監修として本メニューを監修していただけております。

## 1/14(水)

上:Kcal  
下:塩分

ブラウンライス ★	460円	胡麻香る！豚肉と野菜の味噌炒め丼	646kcal 3.2g
アゼリアランチA	580円	若鶏の中華風天ぷら	786kcal 4.1g
アゼリアランチB	580円	鯖のカレームニエル	828kcal 2.9g
週替わり得々セット	510円	ラーメン+おにぎり 20円お得 (塩バターコーン)	599kcal 8.4g
カレー	400円	キーマカレー	536kcal 3.1g
ラーメン 大盛500円 ミニ220円	440円	塩バターコーンラーメン	425kcal 7.3g
MUピザ ホール 810円	180円	フルーツカスター	127kcal 0.4g

★1食たべると飢餓に苦しむ子供の学校給食1食の支援ができます。食べるだけのSDGs活動！

## 1/15(木)

上:Kcal  
下:塩分

ブラウンライス ★	460円	牛きつね丼	559kcal 2.2g
アゼリアランチA	580円	ヒレカツ玉子とじ	635kcal 3.6g
アゼリアランチB	580円	にしんの香草焼き	593kcal 2.4g
週替わり得々セット	510円	ラーメン+おにぎり 20円お得 (黒ゴマ辛味噌)	701kcal 8.0g
カレー	400円	ポークカレー	523kcal 3.2g
ラーメン 大盛500円 ミニ220円	440円	黒ゴマ辛味噌ラーメン	527kcal 6.9g
MUピザ ホール 810円	180円	照りマヨチキン	233kcal 0.6g

★1食たべると飢餓に苦しむ子供の学校給食1食の支援ができます。食べるだけのSDGs活動！

1/16(金)

上:Kcal  
下:塩分

ブラウンライス ★	460円	鶏モモ肉の甘酢丼	882kcal 4.7g
アゼリアランチA	580円	ハンバーグ きのこデミグラスソース	623kcal 3.4g
アゼリアランチB	580円	豚肉じゃが	605kcal 5.9g
週替わり得々セット	510円	ラーメン+おにぎり 20円お得 (トマト)	657kcal 6.4g
カレー	400円	ポークカレー	523kcal 3.2g
ラーメン 大盛500円 ミニ220円	440円	トマトラーメン	483kcal 5.3g
MUピザ ホール 810円	180円	海老マヨ明太	212kcal 0.8g

★1食たべると飢餓に苦しむ子供の学校給食1食の支援ができます。食べるだけのSDGs活動！

## 定番メニュー&サイドメニュー

うどん/そば 各大盛・ミニ有	290円	かけうどん/そば	
	360円	きつねうどん/そば	
	340円	わかめうどん/そば	
トッピング	160円	鶏天ぷら	
	80円	ちくわ天/玉子天	
サイドメニュー	180円	若鶏の唐揚げ 2個	
	260円	若鶏の唐揚げ 3個	
	410円	若鶏の唐揚げ 5個	
	110円	ご飯	
	170円	明太ごはん	
	170円	チャーシューごはん	
	90円	おにぎり	
	230円	ミニチャーハン	
サイドメニュー	80円	小鉢	
	140円	ミニサラダ	
	60円	お味噌汁	

※ 仕入れの都合により、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。

※ ご飯も多め/少なめをカウンターでお伝えください。

※ アレルギー素材については、スタッフにお気軽に尋ねください。

## パン・売店コーナー

定番メニュー&サイドメニュー（数量限定）

焼きたてパンを多数販売しております

人気のスコーンやチュロスは定番商品

新作のパンが毎月登場！

ハッシュドポテト 140円

ポテトチーズもち（1ヶ） 100円

焼きそば 270円

たこやき（6個入り） 220円

ソフトクリーム 270円

ソフトクリームは自分で巻くので楽しさ倍増

ドリンク・デザート・お弁当

お支払方法

直接店内レジ（現金のみ）か

一部の商品は券売機でお買い求め頂けます

売り切れの場合もございますので

先に商品を確保してから

食券をお買い求めください

