

ダイニングホール

営業時間 月～土 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

10/31



🍷 ハロウィン パンセール

ALL 120円

🍷 アゼリアランチ・アラカルト・カレー
・ラーメン・うどん/そば ご購入の方
先着300名様にお菓子プレゼント！

定番メニューは下部に記載！

日替わりメニュー

10/28(月)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	570円	若鶏の竜田揚げ おろしポン酢	666kcal 4.1g
アゼリアランチB	570円	なにわ 肉吸いランチ	779kcal 6.0g
アラカルト	450円	PASTA 温玉ミートスパゲッティ	597kcal 3.6g
週替わり得々セット	300円	唐揚げ2個+ごはん+みそ汁 20円お得	517kcal 2.4g
カレー	390円	チキンカレー	521kcal 2.6g
MUピザ ホール 790円	180円	プルコギ・ポテト	272kcal 0.5g

10/29(火)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	570円	温玉牛すき煮	688kcal 5.5g
アゼリアランチB	570円	黄肌マグロのカツレツ ごま味噌だれ	649kcal 3.8g
アラカルト	450円	鶏とチキンボールのW親子丼	666kcal 3.4g
週替わり得々セット	300円	唐揚げ2個+ごはん+みそ汁 20円お得	517kcal 2.4g
カレー	390円	チキンカレー	521kcal 2.6g
ラーメン 大盛490円 ミニ210円	430円	カツカレーらぁ麺	598kcal 6.4g
MUピザ ホール 790円	180円	ジェノベーゼ	210kcal 0.7g

10/30(水)

上:Kcal
下:塩分

アゼリアランチA	570円	きのこの揚げ出しとんかつ	666kcal 4.0g
アゼリアランチB	570円	鯖の生姜煮	843kcal 7.4g
アラカルト	450円	四川麻婆豆腐丼	654kcal 3.6g
週替わり得々セット	300円	唐揚げ2個+ごはん+みそ汁 20円お得	517kcal 2.4g
カレー	390円	ウインナーカレー	706kcal 4.3g
ラーメン 大盛490円 ミニ210円	430円	塩生姜ラーメン	360kcal 7.1g
MUピザ ホール 790円	180円	アスパラ・ベーコン	182kcal 0.5g

10/31(木)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	570円	ハロウィン ダブルハンバーグ 	668kcal 2.9g
アゼリアランチB	570円	豚肉じゃが	795kcal 5.9g
アラカルト	450円	温玉しらす丼	543kcal 4.0g
週替わり得々セット	300円	唐揚げ2個+ごはん+みそ汁 20円お得	517kcal 2.4g
カレー	390円	ウインナーカレー	706kcal 4.3g
ラーメン 大盛490円 ミニ210円	430円	味噌とんこつラーメン	374kcal 5.9g
MUピザ ホール 790円	180円	照りマヨチキン	233kcal 0.6g

女子栄養大学監修適塩メニュー

Happy Halloween!

鮮やかなパンプキンソースと蜘蛛の巣をイメージしたテリマヨのダブルハンバーグ。ハロウィン気分を盛り上げる色合で見た目も味も大満足な一品です。

食塩相当量 1.6g

ハロウィンダブルハンバーグ



適塩
食塩相当量が一皿で1.8g以下

16 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いております。

11/1(金)

上:Kcal
下:塩分

アゼリアランチA	570円	豚肉のもつ鍋風	620kcal 3.8g
アゼリアランチB	570円	いわしの竜田揚げ 青じそダレ	633kcal 4.8g
アラカルト	450円	えび玉天津飯	553kcal 2.6g
週替わり得々セット	300円	唐揚げ2個+ごはん+みそ汁 20円お得	517kcal 2.4g
カレー	390円	ビーフカレー	571kcal 3.8g
ラーメン 大盛490円 ミニ210円	430円	担々麺	636kcal 7.8g
MUピザ ホール 790円	180円	マルゲリータ	165kcal 0.4g

11/2(土)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	570円	チキンソテー 棒々鶏ソース	738kcal 4.8g
アゼリアランチB	570円	黄金カレーの大葉味噌焼き	448kcal 3.3g
カレー	390円	ビーフカレー	571kcal 3.8g



黄金カレーの 大葉味噌焼き

大葉の香りが味噌と合わさり、
ご飯が進む逸品です。



おいしい魚の目チキンソテー
魚の目

水産庁が「魚を食べることが
サステナブル」をコンセプトとし、
2022年11月に「さかなの日」を制定。
特に11月3～7日(いいさかなの日)は、
活動強化週間。

SHIDAX × 水産庁

食を通して知ろう学ぼう

SDGs



SHIDAX

×

サステナブルフード(魚)を使用

今月ご提供致します魚は地球にやさしいブルーシーフードと定義された魚を使用しています。
地球温暖化や乱獲が原因で枯渇する魚介類が増えている中、適切な管理漁業によって激減した魚の資源も回復することが知られています。
ブルーシーフードガイドは持続可能な水産物を優先的に消費することにより、日本の漁業を支援しながら枯渇した水産資源の回復を促進するという
考え方に基づいています。ブルーシーフードは持続可能性を証明するため、資源状態、生態系への影響、管理体制を科学に基づき厳正に審査されています。

定番メニュー&サイドメニュー

うどん/そば 各大盛・ミニ有	280円	かけうどん/そば	
	350円	きつねうどん/そば	
	330円	わかめうどん/そば	
トッピング	150円	鶏天ぶら	
	70円	ちくわ天/玉子天	
サイドメニュー	170円	若鶏の唐揚げ 2個	
	250円	若鶏の唐揚げ 3個	
	400円	若鶏の唐揚げ 5個	
	100円	ご飯	
	160円	明太ごはん	
	160円	チャーシューごはん	
	80円	おにぎり	
サイドメニュー	220円	ミニチャーハン	
	70円	小鉢	
	130円	ミニサラダ	
	50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お尋ねください。

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が定番商品です。

新作のパンが毎月登場!

ハッシュドポテト	130円
ポテトチーズもち (1ヶ)	90円
焼きそば	260円
たこやき (6個入り)	210円

ソフトクリーム 260円

ソフトクリームは、自分で巻くので楽しさ倍増!

★ショーケース内のドリンク・デザート・ソフトクリーム・お弁当は、
直接店内レジでお買い求めください! (現金のみ)

★information

一部のパンですが、券売機で
カード決済できるようになりました。

(PayPay・R Pay・au Pay・d払い・メルカリPay)

パンの商品、価格、品切れ等の確認後、
食券をご購入下さい。

お取り置きも可能です。

