

Weekly Menu

	6月27日 月曜日	6月28日 火曜日	6月29日 水曜日	6月30日 木曜日	7月1日 金曜日
ブラウンライス 430円					
エネルギー/食塩相当量	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g	kcal g
アゼリアランチ (ハーフ&ハーフ) 520円	ゴーヤチャンプルー & 鯖のまろやか西京焼き	ねぎ塩とんかつ & アジのレモンペッパー焼き	牛焼肉とろろがけ & さっぱり蒸し鶏と春雨 の香味ソース	ヤンニョムチーズチキンソテー & 揚げ豆腐 ナスそぼろあん	ささみチーズフライ ・カニクリームコロッケ & 白身魚の野菜あんかけ
エネルギー/食塩相当量	392 kcal 2.2 g	302 kcal 2.2 g	236 kcal 1.6 g	457 kcal 1.8 g	398 kcal 2.0 g
おすすめランチ(月・木) 520円	丹波若鶏チキンカツ 温玉おろしポン酢			魚々プレート (鯖の生姜煮・スモークサーモン ・あじ大葉梅肉フライ)	
MUランチ(火・水・金) 460円		麻婆焼きそば & エビチリ	特選 唐揚げ丼 450円		ポロニアハムときのこのドリア スープ付き
エネルギー/食塩相当量	387 kcal 2.2 g	544 kcal 3.6 g	745 kcal 3.2 g	346 kcal 5.3 g	647 kcal 4.1 g
カレー 360円	ビーフカレー	ビーフカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー
エネルギー/食塩相当量	571 kcal 3.8 g	571 kcal 3.8 g	521 kcal 2.6 g	521 kcal 2.6 g	521 kcal 2.6 g
MUピザ 1ピース 160円 1ホール 760円	海老マヨ明太	照りマヨチキン	アスパラ・ベーコン	ジェノベーゼ	マルゲリータ
エネルギー/食塩相当量	212 kcal 0.8 g	233 kcal 0.6 g	182 kcal 0.5 g	210 kcal 0.7 g	165 kcal 0.4 g
ラーメン(月・木) 400円 (大盛り470円 ミニ200円)	揚げワンタン麺			ゴマダレ冷やし中華	
MUパスタ(火・水・金) 410円		チキンとブロッコリー のクリームソース	オクラとしらす の温玉和風ソース		ほうれん草とベーコン のペペロンチーノ
エネルギー/食塩相当量	504 kcal 8.7 g	588 kcal 5.7 g	543 kcal 6.6 g	427 kcal 4.2 g	528 kcal 2.4 g
うどん/そば 260円 (大盛り340円 ミニ130円)	かけうどん/かけそば トッピング各種 (きつね・わかめ・とり天・ちくわ天・玉子天)				
エネルギー/食塩相当量			347★364 kcal	5.8★5.3 g	
サイドメニュー	若鶏の唐揚げ 2個 140円 3個 210円 5個 340円				

★ ご飯+汁物+小鉢 エネルギー 290kcal / 食塩相当量 1.3g

※ 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。