

ダイニングホール アゼリア

営業時間 月～金 11：00～13：30
土 11：00～13：00



★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！



定番メニューは下部に記載！

日替わりメニュー

5/19(月)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	580円	ポークソテー 和風ステーキソース	675kcal 3.1g
アゼリアランチB	580円	水餃子の旨煮	556kcal 5.6g
アラカルト	460円	PASTA 鴨肉と水菜のゆずこしょうスパゲティ	583kcal 4.4g
アラカルト	530円	特選唐揚げ丼 みそ汁付き	767kcal 4.7g
週替わり得々セット	410円	唐揚げ3個+ごはん+みそ汁 20円お得	627kcal 3.0g
カレー	400円	ハッシュドポテトカレー	688kcal 3.9g
MUピザ ホール 810円	180円	プルコギ・ポテト	272kcal 0.5g

5/20(火)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	580円	油淋鶏	676kcal 3.3g
アゼリアランチB	580円	鯖のゆず味噌焼き	806kcal 2.3g
アラカルト	460円	豚バラと豆苗のだしポン酢丼 	693kcal 1.4g
週替わり得々セット	410円	唐揚げ3個+ごはん+みそ汁 20円お得	627kcal 3.0g
カレー	400円	ハッシュドポテトカレー	688kcal 3.9g
ラーメン 大盛500円 ミニ220円	440円	ウインナーラーメン	591kcal 7.9g
MUピザ ホール 810円	180円	フルーツカスタード	127kcal 0.4g



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。

女子栄養大学監修適塩メニュー

豚バラと豆苗のだしポン酢丼

ポン酢と白だしで味付けた豚肉炒めにフレッシュな豆苗と長ねぎで風味を追加することで適塩化したさっぱり丼ぶりです。

食塩相当量 1.4g

適塩
食塩相当量が一皿で1.8g以下



5/21(水)				上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	580円	あらびき包みメンチカツ デミソース		716kcal 3.4g
アゼリアランチB	580円	もつの土手鍋風		546kcal 6.8g
アラカルト	460円	玉ねぎたっぷり！ チキンストロガノフライス		669kcal 1.8g
週替わり得々セット	410円	唐揚げ3個+ごはん+みそ汁 20円お得		627kcal 3.0g
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	梅塩ラーメン		363kcal 8.8g
MUピザ ホール 810円	180円	シーフード		192kcal 0.6g

女子栄養大学監修適塩メニュー

食塩相当量 1.8g

玉ねぎたっぷり！
チキンストロガノフライス

たっぷりの玉ねぎとトマトの旨味で適塩化したストロガノフです。
 麦入りターメリックライスと合わせてお召し上がりください。




 食塩相当量が一直以
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いております。


 1皿で
1/2日分の野菜
175g以上が摂れる！

202504

SHIDAX
 未来の子供たちのために

※料理写真はイメージです。

5/22(木)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	580円	ハンバーグ&エビカツ	604kcal 3.1g
アゼリアランチB	580円	ほっけの一夜干し	513kcal 3.6g
アラカルト	460円	エビチリ天津飯	592kcal 3.9g
週替わり得々セット	410円	唐揚げ3個+ごはん+みそ汁 20円お得	627kcal 3.0g
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	味噌ラーメン	483kcal 7.0g
MUピザ ホール 810円	180円	照りマヨチキン	233kcal 0.6g

5/23(金)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	580円	ビーフカツ マスタードマヨソース	665kcal 2.5g
アゼリアランチB	580円	イカと野菜のクリスタル炒め	548kcal 4.6g
アラカルト	460円	カレー 麻婆豆腐丼	565kcal 2.8g
週替わり得々セット	410円	唐揚げ3個+ごはん+みそ汁 20円お得	627kcal 3.0g
カレー	400円	コロッケカレー	661kcal 3.6g
ラーメン 大盛500円 ミニ220円	440円	ベジヌードル 	480kcal 3.7g
MUピザ ホール 810円	180円	マルゲリータ	165kcal 0.4g

鶏と豚の旨みたっぷり醤油だれ!

ベジヌードル

大豆ミートを使った濃厚魚介醤油のまぜそばです。
たっぷりの野菜をよく混ぜ合わせてお召し上がりください。



食を通して世界を学ぶ
SDGs
SHIDAX
X

1皿で
1/2日分の
野菜
175g以上が
摂れる!

サステナブルフード(大豆)を使用

Vege-meshi
【ベジmeshi】

今月ご提供致しますお肉は代替肉の大豆ミートを使用しております。大豆は、寒冷地から熱帯まで広い地域で栽培でき、わずかな肥料で多くの量を収穫することができます。また、資源の利用効率が高く、同じたんぱく源である牛肉などと比べ、同量の水やエネルギーではるかに多くの収穫が得られます。大豆は、サステナブルな食の未来を守るエコな食物です。

営業時間 11:00~13:00

5/24(土)			上:Kcal 下:塩分
アゼリアランチA	580円	チキンソテー トマトガーリックソース	738kcal 3.0g
アゼリアランチB	580円	あじのみりん漬け焼き	480kcal 1.9g
カレー	400円	海老のベシャメルフライカレー	630kcal 3.6g

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

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

先に商品を確認してから

食券をお買い求めください

