

# Lunch Menu



# 3

# March

毎日提供 鶏の唐揚げ定食

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
833 kcal	36.5g	29.3g	95.4g	3.5g

**ご注意** 今月は日替丼・AUTランチ・カレーライスの提供はございません

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	1	2	3	4	5
日替ランチ	油淋鶏 <small>エネルギー 633 kcal たんぱく質 27g 脂質 22.7g 炭水化物 76.2g 食塩相当量 2.9g</small>	おでん <small>エネルギー 604 kcal たんぱく質 26.9g 脂質 12.1g 炭水化物 93.4g 食塩相当量 6.2g</small>	ネギ塩チキン <small>エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.1g 炭水化物 84.2g 食塩相当量 2.6g</small>	ハムエッグフライ <small>エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.4g 炭水化物 92g 食塩相当量 2.5g</small>	鯖の幽庵焼き <small>エネルギー 643 kcal たんぱく質 31.2g 脂質 18.5g 炭水化物 83.2g 食塩相当量 3.6g</small>
日替丼					
日替麺	きつねうどん <small>エネルギー 414 kcal たんぱく質 12.5g 脂質 7.9g 炭水化物 70.7g 食塩相当量 4.9g</small>	豚骨ラーメン <small>エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 10.9g 炭水化物 62.9g 食塩相当量 5.6g</small>	醤油ラーメン <small>エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 5.9g 炭水化物 62.3g 食塩相当量 4.7g</small>	月見そば <small>エネルギー 481 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 8.4g 炭水化物 75.9g 食塩相当量 5.5g</small>	パーコー麺 <small>エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18g 炭水化物 67.7g 食塩相当量 6.3g</small>
	8	9	10	11	12
日替ランチ	高知県産ゆず香る鶏の竜田揚げ <small>エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.8g 炭水化物 88.7g 食塩相当量 3g</small>	<p style="text-align: center;"><b>水道工事のため 食堂・コンビニは休業</b></p> <p style="text-align: center;">7号館 <b>IKKYU 11:30~13:30 営業</b></p>			
日替丼					
日替麺	のり胡麻塩ラーメン <small>エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 4g 炭水化物 65.5g 食塩相当量 4g</small>				
	15	16	17	18	19
日替ランチ	<p style="text-align: center;"><b>食堂・7号館 IKKYU は休業</b></p> <p style="text-align: center;">コンビニ <b>8:30~13:00 営業</b></p>				
日替丼					
日替麺					
	22	23	24	25	26
日替ランチ	<b>Holiday</b>				
日替丼					
日替麺					
	29	30	31	4/ 1	2
日替ランチ	<b>Holiday</b>				Cominng Soon
日替丼					
日替麺					

※日替りランチの栄養価は主菜 + 小鉢 + ご飯 + 味噌汁を含んだ数値です。

小鉢 (参考数値)	エネルギー 33 kcal	たんぱく質 2.2g	脂質 2.2g	炭水化物 69.0g	食塩相当量 3.8g	ご飯 (普通盛200g)	エネルギー 286 kcal	たんぱく質 4.8g	脂質 0.7g	炭水化物 62.0g	食塩相当量 0g	味噌汁 (参考数値)	エネルギー 26 kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 0.8g	炭水化物 2.4g	食塩相当量 1.3g
--------------	------------------	---------------	------------	---------------	---------------	-----------------	-------------------	---------------	------------	---------------	-------------	---------------	------------------	---------------	------------	--------------	---------------