

※表示の栄養価は主菜、普通ライス、味噌汁となります。小盛りの場合は70Kcal減らして下さい。小鉢の熱量は含まれません。

	25日 (月)				26日 (火)				27日 (水)				28日 (木)				29日 (金)			
<b>昼食メニュー</b>																				
定食 A 580円	ホイコーロー				八宝菜				チキン南蛮				ガーリックチキンカレー焼				メンチカツ			
	熱量 620 Kcal	蛋白 24.9 g	脂質 16.3 g	塩分 3.1 g	熱量 594 Kcal	蛋白 25.6 g	脂質 14.5 g	塩分 2.8 g	熱量 801 Kcal	蛋白 24.8 g	脂質 30.7 g	塩分 3.0 g	熱量 650 Kcal	蛋白 29.5 g	脂質 19.8 g	塩分 2.3 g	熱量 805 Kcal	蛋白 31.2 g	脂質 30.1 g	塩分 2.3 g
定食 B 580円	白身魚フライ				鯖生姜醤油煮				白身魚の磯部揚げ				アジフライ&コロッケ				白身魚の香味焼き			
	熱量 712 Kcal	蛋白 23.4 g	脂質 24.7 g	塩分 3.0 g	熱量 670 Kcal	蛋白 31.5 g	脂質 19.0 g	塩分 3.5 g	熱量 549 Kcal	蛋白 20.5 g	脂質 11.5 g	塩分 3.1 g	熱量 762 Kcal	蛋白 27.1 g	脂質 28.3 g	塩分 3.0 g	熱量 758 Kcal	蛋白 26.5 g	脂質 28.1 g	塩分 2.8 g
SP麺 セット 610円													ちくわ天そば うどん				ミニあんかけ親子丼			
	熱量 Kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g	熱量 Kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g	熱量 Kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g	熱量 Kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g	735 Kcal	31.2 g	13.5 g	4.5 g
丼 550円	麻婆飯				キーマカレー コロッケ付				ミラネサ (ミラノ風カツレツ) 650円				ミートソースパスタ 750円							
	熱量 643 Kcal	蛋白 30.7 g	脂質 21.4 g	塩分 2.4 g	熱量 758 Kcal	蛋白 27.5 g	脂質 28.1 g	塩分 3.0 g	熱量 995 Kcal	蛋白 26.5 g	脂質 41.0 g	塩分 2.8 g	熱量 750 Kcal	蛋白 23.6 g	脂質 26.4 g	塩分 7.9 g	熱量 Kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g
カレー 390円	ポークカレー				ポークカレー				ポークカレー				ポークカレー				ポークカレー			
	熱量 669 Kcal	蛋白 11.9 g	脂質 22.2 g	塩分 4.3 g	熱量 669 Kcal	蛋白 11.9 g	脂質 22.2 g	塩分 4.3 g	熱量 669 Kcal	蛋白 11.9 g	脂質 22.2 g	塩分 4.3 g	熱量 669 Kcal	蛋白 11.9 g	脂質 22.2 g	塩分 4.3 g	熱量 669 Kcal	蛋白 11.9 g	脂質 22.2 g	塩分 4.3 g

ライス(200g)	
熱量	356 Kcal
蛋白	6.1 g
脂質	0.9 g
塩分	0.0 g

ライス(250g)	
熱量	427 Kcal
蛋白	7.3 g
脂質	1.1 g
塩分	0.0 g

味噌汁	
熱量	25 Kcal
蛋白	1.6 g
脂質	0.7 g
塩分	1.6 g

うどん 370円	
熱量	293 Kcal
蛋白	7.9 g
脂質	1.0 g
塩分	3.8 g























そば 370円	
熱量	294 Kcal
蛋白	11.0 g
脂質	2.0 g
塩分	3.0 g
塩分 5.8 g	

<b>夕食メニュー</b>																				
夕食 定食 580円	休業				豚焼肉				お楽しみフライ				鶏照玉丼				休業			
	熱量 Kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g	熱量 664 Kcal	蛋白 26.5 g	脂質 16.2 g	塩分 4.5 g	熱量 798 Kcal	蛋白 24.8 g	脂質 20.9 g	塩分 2.9 g	熱量 693 Kcal	蛋白 31.2 g	脂質 23.4 g	塩分 2.8 g	熱量 Kcal	蛋白 g	脂質 g	塩分 g

\* 定食は小鉢・ライス・味噌汁がセットになります。

\* メニューは仕入れの都合により、変更させて頂く場合がございます。予めご了解をお願い致

※Nutritional value of the display will be main dish and rice and miso soup. Please reduce 70 calories in the case of small rice. Heat of the small bowl

	25 (Mon)				26 (Tue)				27 (Wed)				28 (Thu)				29 (Fri)			
Lunch menu																				
Set meal A 580 yen	Hoikoro 				Happosai 				Chicken Nanban 				Chicken garlic curry flavor baked 				Ground Meat Cutlet  			
	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt
	620 Kcal	24.9 g	16.3 g	3.1 g	594 Kcal	25.6 g	14.5 g	2.8 g	801 Kcal	24.8 g	30.7 g	3.0 g	650 Kcal	29.5 g	19.8 g	2.3 g	805 Kcal	31.2 g	30.1 g	2.3 g
Set meal B 580 yen	White fish fly 				Simmered ginger with mackerel 				White fish of tempura seaweed flavor 				Ajifurai & Croquette 				baked white fish with herbed bread crumbs 			
	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt
	712 Kcal	23.4 g	24.7 g	3.0 g	670 Kcal	31.5 g	19.0 g	3.5 g	549 Kcal	20.5 g	11.5 g	3.1 g	762 Kcal	27.1 g	28.3 g	3.0 g	758 Kcal	26.5 g	28.1 g	2.8 g
Special noodles 610 yen													Chikuwa Udon , soba mini oyako-don  							
	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt
																	735 Kcal	31.2 g	13.5 g	4.5 g
Bowl 550yen	Mabo tofu bowl 				Keema curry 				Milanesa(milan style cutlet) 650yen 				Spaghetti in meat sauce 750 yen 							
	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt
	643 Kcal	30.7 g	21.4 g	2.4 g	758 Kcal	27.5 g	28.1 g	3.0 g	995 Kcal	26.5 g	41.0 g	2.8 g	750 Kcal	23.6 g	26.4 g	7.9 g				
Curry and rice 390yen	Pork curry 				Pork curry 				Pork curry 				Pork curry 				Pork curry 			
	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt
	669 Kcal	11.9 g	22.2 g	4.3 g	669 Kcal	11.9 g	22.2 g	4.3 g	669 Kcal	11.9 g	22.2 g	4.3 g	669 Kcal	11.9 g	22.2 g	4.3 g	669 Kcal	11.9 g	22.2 g	4.3 g

Rice (200g)	
Amount of heat	356 Kcal
Protein	6.1 g
Lipid	0.9 g
Salt	0.0 g






Rice (250g)	
Amount of heat	427 Kcal
Protein	7.3 g
Lipid	1.1 g
Salt	0.0 g

Miso soup	
Amount of heat	25 Kcal
Protein	1.6 g
Lipid	0.7 g
Salt	1.6 g

Wheat noodle 340yen	
Amount of heat	293 Kcal
Protein	7.9 g
Lipid	1.0 g
Salt	3.8 g

Soba 340yen	
Amount of heat	294 Kcal
Protein	11.0 g
Lipid	2.0 g
Salt	3.0 g
Salt	5.8 g

Curry and rice 360yen	
Amount of heat	669 Kcal
Protein	11.9 g
Lipid	22.2 g
Salt	4.3 g

Dinner menu																				
Dinner 580 yen	<b>CLOSED</b>				Grilled meat 				Fried Assorted  				Teriyaki chicken and egg bowl  				<b>CLOSED</b>			
	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt	Amount of heat	Protein	Lipid	Salt
					664 Kcal	26.5 g	16.2 g	4.5 g	798 Kcal	24.8 g	20.9 g	2.9 g	693 Kcal	31.2 g	23.4 g	2.8 g				

\* Set meal is small bowl and rice and miso soup will be set.

KEK Cafeteria

