

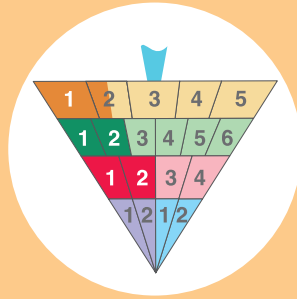
ヘルシーメニュー

楢大生が1日に必要なエネルギー・栄養素・野菜の約1/3量を摂ることができるメニュー。

1ヶ月程度で新しくなります。

エネルギー：608kcal
食塩量：2.2g
野菜量：167g

460円



タコス風ドライカレー

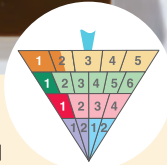
定食 ※ 定食にはごはん味噌汁がつきます。

日替わり定食



エネルギー：580kcal
食塩量：3.0g
野菜量：90g

460円



週替わりプレートランチ



エネルギー：683kcal
食塩量：5.0g
野菜量：173g

500円

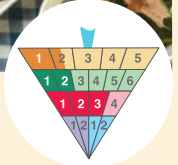


魚ランチ



エネルギー：750kcal
食塩量：4.4g
野菜量：163g

500円



セレクトランチ(小鉢3皿)



エネルギー：479kcal
食塩量：3.7g未満
野菜量：152g

370円

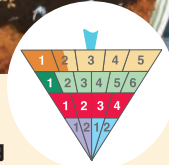


味噌チキンかつ定食 ★ソースは「おろし」「カレー」もあります。



エネルギー：914kcal
食塩量：4.2g
野菜量：54g

460円



ユーリンチー定食



エネルギー：739kcal
食塩量：4.6g
野菜量：65g

460円



唐揚げ定食



エネルギー：702kcal
食塩量：4.3g
野菜量：54g

430円



イタリアンとんかつ定食 ★ソースは「おろしポン酢」「味噌」もあります。



エネルギー：672kcal
食塩量：2.5g
野菜量：55g

430円



丼

チーズ麻婆豆腐丼



エネルギー：642kcal
食塩量：2.6g
野菜量：10g

430円



丼

チーズタコライス



エネルギー：774kcal
食塩量：1.8g
野菜量：75g

430円



ロコモコ丼



エネルギー：823kcal
食塩量：2.5g
野菜量：85g

430円



唐揚げビビンバ丼



エネルギー：763kcal
食塩量：5.1g
野菜量：92g

430円



韓国風鶏玉丼



エネルギー：684kcal
食塩量：3.6g
野菜量：45g

430円



鶏ザンギ丼



エネルギー：745kcal
食塩量：3.4g
野菜量：44g

430円



★「鶏玉丼(410円)」もあります。

カレー

とろとろ親子丼



エネルギー：467kcal
食塩量：1.5g
野菜量：5g

370円



豚肉サラダ丼



エネルギー：626kcal
食塩量：1.4g
野菜量：54g

370円



とろとろカツ丼



エネルギー：749kcal
食塩量：2.1g
野菜量：5g

430円



ねばねばしらす丼



エネルギー：539kcal
食塩量：3.5g
野菜量：90g

430円



カレーライス



エネルギー：501kcal
食塩量：1.9g
野菜量：27g

350円



うどん

コロッケカレー



エネルギー：655kcal
食塩量：2.2g
野菜量：27g

390円



ロースカツカレー



エネルギー：711kcal
食塩量：2.3g
野菜量：27g

430円



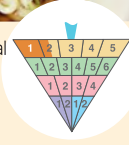
★トッピングは「唐揚げ」「チキンカツ」もあります。

うどん



エネルギー：317kcal
食塩量：5.3g
野菜量：15g

320円

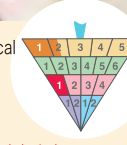


月見うどん



エネルギー：377kcal
食塩量：5.5g
野菜量：15g

370円



★「きつねうどん」もあります。

明太かまたまうどん



エネルギー：416kcal
食塩量：6.1g
野菜量：10g

410円



★「かまたまうどん(380円)」もあります。

ラーメン

ツナと野菜のごまだれうどん



エネルギー：690kcal
食塩量：3.5g
野菜量：98g

410円



はりはりうどん



エネルギー：399kcal
食塩量：5.9g
野菜量：10g

410円



じゃこ・わかめうどん



エネルギー：331kcal
食塩量：5.6g
野菜量：43g

410円



名古屋風きしめん



エネルギー：400kcal
食塩量：5.6g
野菜量：15g

360円



醤油ラーメン



エネルギー：325kcal
食塩量：5.4g
野菜量：15g

350円



★「塩」「味噌」もあります。

野菜たっぷりラーメン



エネルギー：437kcal
食塩量：5.5g
野菜量：90g

410円



白湯ラーメン



エネルギー：365kcal
食塩量：5.6g
野菜量：15g

350円



チゲラーメン



エネルギー：495kcal
食塩量：6.1g
野菜量：15g

410円



バターコーンラーメン



エネルギー：498kcal
食塩量：6.2g
野菜量：55g

430円



GOOD POINT

小鉢が選べる

セレクトランチって？
SELECT LUNCH

25種類ほどある主菜・副菜の小鉢から好きなものを3品選べるメニューです。

+100円で小鉢を1品増やせます。

※各食堂により上記メニューの提供の有無は異なります。