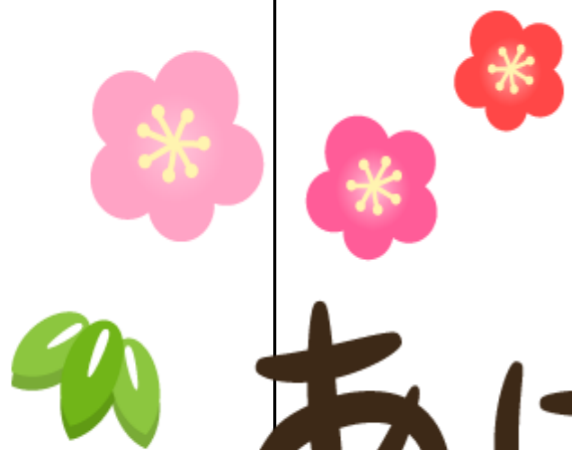















藤島高校学生食堂 週間献立表

			1/5 THU	1/6 FRI
藤島ランチ ランチ450円 ミニ(S)400円 おかず340円		<p>あけまして おめでとう</p>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 味噌とんかつ 味噌とんかつ 野菜サラダ、オレンジ マカロニサラダ 御飯・味噌汁  ※写真はイメージです	お得ランチ あったかメインで満腹!! 生姜焼き 生姜焼き 野菜サラダ 焼売2ヶ 御飯・味噌汁  ※写真はイメージです
			890 kcal 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.0 g	759 kcal 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g
			722 kcal 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.0 g	591 kcal 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g
			490 kcal 脂質 32.5 g 食塩相当量 1.7 g	359 kcal 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g
日替わり 大盛550円 日替450円 ミニ(S)350円		<p>ございます</p>	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! 牛丼 味噌汁  ※写真はイメージです	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ ソースチキンカツ丼 味噌汁  ※写真はイメージです
			845 kcal 脂質 20.7 g 食塩相当量 4.3 g	1162 kcal 脂質 43.4 g 食塩相当量 3.6 g
			704 kcal 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.6 g	969 kcal 脂質 36.2 g 食塩相当量 3.0 g
			563 kcal 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.1 g	775 kcal 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.4 g
カレー	カレーライス350円 大盛り450円			
うどん	うどん260円 きつねうどん290円 カレーうどん300円			
そば	そば270円 きつねそば300円			
ラーメン 各種320円			醤油	塩

藤島高校学生食堂 週間献立表

	1/9 MON	1/10 TUE	1/11 WED	1/12 THU	1/13 FRI
藤島ランチ ランチ450円 ミニ(S)400円 おかず340円	食堂 お休みです	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 鶏竜田ネギソース 鶏竜田ネギソース 野菜サラダ、野菜コロッケ いんげんの胡麻和え  御飯・味噌汁  <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 肉団子の酢豚風 肉団子の酢豚風 野菜サラダ、春雨サラダ かに玉  御飯・味噌汁  <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! チーズとんかつ チーズとんかつ 野菜サラダ、ゆで卵 ポテトサラダ  御飯・味噌汁  <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ あったかメインで満腹!! トマトソースハンバーグ トマトソースハンバーグ 野菜サラダ、目玉焼き カレーコロッケ  御飯・味噌汁  <small>※写真はイメージです</small>
		882 kcal 脂質 36.7 g 食塩相当量 2.7 g	881 kcal 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.9 g	878 kcal 脂質 36.9 g 食塩相当量 1.6 g	905 kcal 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.8 g
		714 kcal 脂質 36.4 g 食塩相当量 2.7 g	713 kcal 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.9 g	710 kcal 脂質 36.6 g 食塩相当量 1.6 g	737 kcal 脂質 33.8 g 食塩相当量 2.8 g
		482 kcal 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.4 g	481 kcal 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.6 g	478 kcal 脂質 35.1 g 食塩相当量 1.3 g	505 kcal 脂質 32.3 g 食塩相当量 2.5 g
日替わり 大盛550円 日替450円 ミニ(S)350円	食堂 お休みです	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供 プルコギ丼 味噌汁  がっつり!! 大好評  <small>※写真はイメージです</small>	お楽しみメニュー 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ 鶏天丼 味噌汁  がっつり!! 大好評  <small>※写真はイメージです</small>	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! オムカレー 味噌汁  がっつり!! 大好評  <small>※写真はイメージです</small>	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ 鶏唐丼 味噌汁  がっつり!! 大好評  <small>※写真はイメージです</small>
		729 kcal 脂質 10.7 g 食塩相当量 3.2 g	1123 kcal 脂質 42.0 g 食塩相当量 3.9 g	1008 kcal 脂質 30.9 g 食塩相当量 7.2 g	1263 kcal 脂質 52.8 g 食塩相当量 5.2 g
		608 kcal 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.7 g	936 kcal 脂質 35.0 g 食塩相当量 3.3 g	840 kcal 脂質 25.8 g 食塩相当量 6.0 g	1053 kcal 脂質 44.0 g 食塩相当量 4.3 g
		486 kcal 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.1 g	748 kcal 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.6 g	672 kcal 脂質 20.6 g 食塩相当量 4.8 g	842 kcal 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.4 g
カレー	カレーライス350円 大盛り450円				
うどん	うどん260円 きつねうどん290円 カレーうどん300円				
そば	そば270円 きつねそば300円				
ラーメン 各種320円	塩	味噌	醤油	塩	

藤島高校学生食堂 週間献立表

	1/16 MON	1/17 TUE	1/18 WED	1/19 THU	1/20 FRI	
藤島ランチ	お得ランチ がっつりメインで満腹!! おろしポン酢チキンカツ おろしポン酢チキンカツ 野菜サラダ、ゆで卵 がっつり!! マカロニサラダ おすすめ品 御飯・味噌汁 おすすめ品 <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! ピリ辛唐揚げ 大好評 ピリ辛唐揚げ 野菜サラダ、野菜コロッケ いんげんの胡麻和え おすすめ品 御飯・味噌汁 おすすめ品 <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! ステーキソースハンバーグ ステーキソースハンバーグ 野菜サラダ、ふかし芋 スパサラダ おすすめ品 御飯・味噌汁 おすすめ品 <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ がっつりメインで満腹!! ポークピカタ ポークピカタ 野菜サラダ、肉コロッケ ジャーマンポテト おすすめ品 御飯・味噌汁 おすすめ品 <small>※写真はイメージです</small>	お得ランチ あったかメインで満腹!! ホワイトシチュー ホワイトシチュー 野菜サラダ、カレーコロッケ 御飯 おすすめ品 味噌汁は付きません!! おすすめ品 <small>※写真はイメージです</small>	
	ランチ450円	1151 kcal 脂質 53.3 g 食塩相当量 3.1 g	977 kcal 脂質 40.1 g 食塩相当量 3.1 g	894 kcal 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.4 g	934 kcal 脂質 38.6 g 食塩相当量 2.3 g	920 kcal 脂質 27.6 g 食塩相当量 4.3 g
	ミニ(S)400円	983 kcal 脂質 53.0 g 食塩相当量 3.1 g	809 kcal 脂質 39.8 g 食塩相当量 3.1 g	726 kcal 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.4 g	766 kcal 脂質 38.3 g 食塩相当量 2.3 g	752 kcal 脂質 27.3 g 食塩相当量 4.3 g
	おかず340円	751 kcal 脂質 51.5 g 食塩相当量 2.8 g	577 kcal 脂質 38.3 g 食塩相当量 2.8 g	494 kcal 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.1 g	534 kcal 脂質 36.8 g 食塩相当量 2.0 g	
日替わり	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! メガ!!焼肉&玉子丼 味噌汁 がっつり!! 大好評 <small>※写真はイメージです</small>	お楽しみメニュー 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! ビビンバ丼 味噌汁 大好評 がっつり!! <small>※写真はイメージです</small>	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食といえばコレッ!! 玉子とじかつ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評 <small>※写真はイメージです</small>	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食購入はお早めに・・・★ チキンタルタル丼 味噌汁 大好評 がっつり!! <small>※写真はイメージです</small>	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 学食購入はお早めに・・・★ ネギ塩豚丼 味噌汁 がっつり!! 大好評 <small>※写真はイメージです</small>	
	大盛550円	1046 kcal 脂質 32.1 g 食塩相当量 4.0 g	820 kcal 脂質 19.2 g 食塩相当量 5.5 g	987 kcal 脂質 29.9 g 食塩相当量 5.1 g	1267 kcal 脂質 58.0 g 食塩相当量 4.9 g	859 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当量 4.1 g
	日替450円	871 kcal 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.3 g	683 kcal 脂質 16.0 g 食塩相当量 4.6 g	823 kcal 脂質 25.0 g 食塩相当量 4.2 g	1056 kcal 脂質 48.3 g 食塩相当量 4.1 g	716 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.4 g
	ミニ(S)350円		547 kcal 脂質 12.8 g 食塩相当量 3.7 g	658 kcal 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.4 g	845 kcal 脂質 38.6 g 食塩相当量 3.3 g	573 kcal 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.7 g
カレー	カレーライス350円 大盛り450円					
うどん	うどん260円 きつねうどん290円 カレーうどん300円					
そば	そば270円 きつねそば300円					
ラーメン 各種320円	醤油	塩	味噌	醤油	塩	

藤島高校学生食堂 週間献立表

	1/23 MON	1/24 TUE	1/25 WED	1/26 THR	1/27 FRI	
藤島ランチ	お得ランチ がっつりメインで満腹!! とんかつBBQソース とんかつBBQソース 野菜サラダ、オレンジ ポテトサラダ 御飯・味噌汁  ※写真はイメージです	お得ランチ あったかメインで満腹!! 鶏唐チリソース 鶏唐チリソース 野菜サラダ、スパサラダ 野菜春巻 御飯・味噌汁  ※写真はイメージです	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 照りマヨハンバーグ 照りマヨハンバーグ 野菜サラダ、オムレツ マカロニサラダ 御飯・味噌汁  ※写真はイメージです	お得ランチ がっつりメインで満腹!! 油淋鶏 油淋鶏 野菜サラダ がっつり!! 餃子天、ゆで卵 御飯・味噌汁  ※写真はイメージです	お得ランチ がっつりメインで満腹!! ポークチャップ ポークチャップ 野菜サラダ、玉子サラダフライ いんげんの胡麻和え 御飯・味噌汁  ※写真はイメージです	
	ランチ450円	894 kcal 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.8 g	1053 kcal 脂質 46.9 g 食塩相当量 3.2 g	992 kcal 脂質 42.8 g 食塩相当量 3.6 g	1029 kcal 脂質 45.1 g 食塩相当量 3.8 g	778 kcal 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
	ミニ(S)400円	726 kcal 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.8 g	885 kcal 脂質 46.6 g 食塩相当量 3.2 g	824 kcal 脂質 42.5 g 食塩相当量 3.6 g	861 kcal 脂質 44.8 g 食塩相当量 3.8 g	610 kcal 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
	おかず340円	494 kcal 脂質 32.5 g 食塩相当量 2.5 g	653 kcal 脂質 45.1 g 食塩相当量 2.9 g	592 kcal 脂質 41.0 g 食塩相当量 3.3 g	629 kcal 脂質 43.3 g 食塩相当量 3.5 g	378 kcal 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
日替わり	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供 牛しぐれ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです	やっぱりこれだねDay 週替りでお楽しみメニューを提供 マーボー春雨丼 味噌汁 大好評 がっつり!!  ※写真はイメージです	お楽しみメニュー 週替りでお楽しみメニューを提供 デミカツ丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです	やっぱりこれだねDay 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ オムハヤシライス 味噌汁 大好評 がっつり!!  ※写真はイメージです	お楽しみメニュー 人気メニューラインナップ☆ 食券購入はお早めに・・・★ 鶏唐丼 味噌汁 がっつり!! 大好評  ※写真はイメージです	
	大盛550円	829 kcal 脂質 21.2 g 食塩相当量 4.0 g	815 kcal 脂質 16.0 g 食塩相当量 4.0 g	901 kcal 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.7 g	1059 kcal 脂質 36.6 g 食塩相当量 7.4 g	1263 kcal 脂質 52.8 g 食塩相当量 5.2 g
	日替450円	691 kcal 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.3 g	679 kcal 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.4 g	751 kcal 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.2 g	883 kcal 脂質 30.5 g 食塩相当量 6.2 g	1053 kcal 脂質 44.0 g 食塩相当量 4.3 g
	ミニ(S)350円	553 kcal 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.7 g	544 kcal 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.7 g	601 kcal 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	706 kcal 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.9 g	842 kcal 脂質 35.2 g 食塩相当量 3.4 g
カレー	カレーライス350円 大盛り450円					
うどん	うどん260円 きつねうどん290円 カレーうどん300円					
そば	そば270円 きつねそば300円					
ラーメン 各種320円	醤油	炭火鶏ハラミ味噌ラーメン 350円			塩	



※写真はイメージです

皆様のご利用、心よりお待ちしております。 食堂スタッフ一同