

新入生 歓迎企画

第1弾

新学期開始で学生食堂の混雑が予想されます。
期間限定で弁当を販売いたしますので、ぜひご利用ください！

販売期間

4/11^①月 ~ 15^②金

販売場所

- ① 学生食堂前
- ② 7号館 IKKYU



特典付

7号館 IKKYU で使える
ドリンクチケット進呈

400
円(税込)

新入生 歓迎企画

第2弾

進撃の肉 鉄板メニュー

出来立て熱々を召し上がれ! **600**円税込

4/17日

SNSで流行中!?

牛肉のペッパーライス



4/18月

スタミナ満点!

麻婆焼きそば



4/19火

工科大学生食堂名物!!

カツ鍋



全品 ちょっとうれしい♡プチデザート付

当食堂では毎月さまざまなテーマでフェアメニューを提供中

4月は「進撃の肉」フェア! がっつりメニューで皆様のご利用をお待ちしております

Lunch Menu



4 April

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】4/4(月)~7(木)はAUTランチ・カレーライスの提供休止です

	MON	TUE	WED	THU	FRI
	3/28	29	30	31	4/1
日替ランチ	<h1>Holiday</h1>				
日替丼					
日替麺					

	4	5	6	7	8
日替ランチ	天ぷらの盛り合わせ エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.7g 脂質 4.7g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 4.0g	ジャークチキン エネルギー 487 kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.6g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 1.1g	ポークカツレツ エネルギー 346 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.9g 炭水化物 21.8g 食塩相当量 1.3g	鯖のマヨコーン焼き エネルギー 283 kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.3g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.9g	カジキマグロ&イカ香味フライ エネルギー 306 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.7g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 0.9g
日替丼	オムレツ エネルギー 243 kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.7g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 1.5g	回鍋肉飯 エネルギー 644 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 29.2g 炭水化物 81.2g 食塩相当量 2.1g	ねぎ塩焼鶏丼 エネルギー 617 kcal たんぱく質 29.0g 脂質 21.7g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 2.9g	味噌カツ丼 エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.0g 炭水化物 100.8g 食塩相当量 2.7g	大麦とひじきのピリ辛ビビンバ丼 エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.5g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 2.5g
日替麺	カレーうどん エネルギー 457 kcal たんぱく質 13.1g 脂質 15.9g 炭水化物 71.8g 食塩相当量 15.9g	白湯ラーメン エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.2g 炭水化物 64.7g 食塩相当量 5.2g	担々麺 エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.8g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 19.8g	ねぎ豚そば エネルギー 375 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 9.8g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 9.8g	濃厚背脂味噌ラーメン エネルギー 630 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 26.7g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 26.7g

	11	12	13	14	15
日替ランチ	野菜たっぷり豚しゃぶ エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.0g 脂質 20.2g 炭水化物 8.3g 食塩相当量 1.7g	酢鶏 エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 33.3g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 3.7g	鯖の煮付け エネルギー 312 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.6g 炭水化物 18.0g 食塩相当量 2.5g	イカと野菜の中華炒め エネルギー 185 kcal たんぱく質 15.7g 脂質 7.9g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 2.1g	春巻・焼売の盛り合わせ エネルギー 384 kcal たんぱく質 9.2g 脂質 23.0g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 2.8g
日替丼	とうもろこしとツナのピラフ エネルギー 571 kcal たんぱく質 13.4g 脂質 16.5g 炭水化物 94.6g 食塩相当量 1.9g	豚肉ときこのこってり丼 エネルギー 627 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 24.6g 炭水化物 86.5g 食塩相当量 2.0g	鶏唐まぶし丼 エネルギー 867 kcal たんぱく質 33.0g 脂質 38.3g 炭水化物 93.3g 食塩相当量 2.8g	チキンカツライス エネルギー 787 kcal たんぱく質 31.0g 脂質 33.3g 炭水化物 87.5g 食塩相当量 2.9g	和風ロコモコ丼 エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.2g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 2.7g
日替麺	ふんわり卵ラーメン エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g 炭水化物 62.2g 食塩相当量 19.1g	海老天ぷらそば エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.6g 炭水化物 63.4g 食塩相当量 12.6g	五目味噌ラーメン エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.5g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 16.5g	豚汁うどん エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 8.2g 炭水化物 73.4g 食塩相当量 8.2g	塩コーンラーメン エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 4.0g 炭水化物 74.1g 食塩相当量 4.0g

	18	19	20	21	22
日替ランチ	チキンカツおろしポン酢ソース エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.0g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 2.3g	ポークソテーハニーマスタードソース エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 26.3g 炭水化物 22.7g 食塩相当量 1.8g	チーズインハンバーグ エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.2g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 2.5g	鯖のから揚げ エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.8g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 3.9g	豚肉の味噌だれ焼き エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.3g 脂質 25.3g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 1.9g
日替丼	焼肉丼 エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.9g 炭水化物 80.9g 食塩相当量 1.9g	8品目野菜がとれる中華飯 エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.3g 炭水化物 88.6g 食塩相当量 4.2g	鶏ごぼう飯 エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.6g 炭水化物 86.7g 食塩相当量 1.5g	サクサク揚げ玉豚丼 エネルギー 806 kcal たんぱく質 29.7g 脂質 34.2g 炭水化物 96.9g 食塩相当量 4.0g	鶏そぼろ丼 エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.0g 炭水化物 75.3g 食塩相当量 1.8g
日替麺	鯛だしそば エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.1g 脂質 5.8g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 5.8g	のり胡麻塩ラーメン エネルギー 375 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 5.0g 炭水化物 66.5g 食塩相当量 5.0g	背脂醤油ラーメン エネルギー 546 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 22.5g 炭水化物 65.1g 食塩相当量 22.5g	蟹風味のたまごとうどん エネルギー 349 kcal たんぱく質 15.2g 脂質 6.2g 炭水化物 61.4g 食塩相当量 6.2g	ミートスパゲッティー エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 13.3g 炭水化物 73.6g 食塩相当量 13.3g

	25	26	27	28	29
日替ランチ	豆腐ハンバーグ エネルギー 209 kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.7g 炭水化物 21.1g 食塩相当量 2.2g	サーモンフライ & コロッケ エネルギー 556 kcal たんぱく質 13.3g 脂質 39.1g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 2.3g	鶏肉のマヨ醤油焼き エネルギー 407 kcal たんぱく質 25.3g 脂質 33.0g 炭水化物 4.7g 食塩相当量 1.4g	ソーセージカツ エネルギー 383 kcal たんぱく質 10.1g 脂質 25.2g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 2.1g	揚鱈の甘辛しょうがダレ エネルギー 230 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.2g 炭水化物 17.9g 食塩相当量 1.8g
日替丼	ソースカツ丼 エネルギー 707 kcal たんぱく質 18.6g 脂質 25.7g 炭水化物 100.0g 食塩相当量 2.5g	親子丼 エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.6g 炭水化物 83.2g 食塩相当量 2.3g	ビビンバ丼 エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.8g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 2.7g	ねぎ塩唐揚げ丼 エネルギー 875 kcal たんぱく質 33.3g 脂質 45.3g 炭水化物 85.9g 食塩相当量 3.4g	あんかけチャーハン エネルギー 549 kcal たんぱく質 16.1g 脂質 19.0g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 2.3g
日替麺	黒醤油ラーメン エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 7.9g 炭水化物 67.2g 食塩相当量 7.9g	甘辛カレー肉蕎麦 エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.0g 脂質 28.0g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 28.0g	イカ天うどん エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.1g 炭水化物 64.0g 食塩相当量 14.1g	豚骨ラーメン エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 9.4g 炭水化物 63.8g 食塩相当量 9.4g	味噌ラーメンニンニク辛味噌のせ エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.8g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 4.6g

※日替りランチの栄養価はメインのみの数値です。

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