

献立表 (M C C T 食堂)

	品名	材料量目 (g)	カロリー	価格(税込)
定食	鶏唐揚げ定食 (ねぎ塩ダレ)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(158), 醤油(5), 酒(11), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(11), 塩胡椒(0.3), 油(10), ねぎ塩ダレ(40), サラダ(55)	964	480
	鶏唐揚げ定食 (ジャンダレ)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(158), 醤油(5), 酒(11), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(11), 塩胡椒(0.3), 油(10), ジャンダレ(40), サラダ(55)	886	480
	鶏唐揚げ定食 (ヤンニョム)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(158), 醤油(5), 酒(11), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(11), 塩胡椒(0.3), 油(10), ヤンニョム(40), サラダ(55)	997	480
	鶏唐揚げ定食 (油淋鶏ダレ)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(158), 醤油(5), 酒(11), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(11), 塩胡椒(0.3), 油(10), 油淋鶏ダレ(40), サラダ(55)	971	480
	鶏唐揚げ定食 (南蛮タルタルソース)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(158), 醤油(5), 酒(11), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(11), 塩胡椒(0.3), 油(10), 南蛮タレ(20), タルタルソース(30), サラダ(55)	1,050	480
	ハンバーグ定食 (デミグラスソース)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏挽肉(39), 豚挽肉(59), 玉葱(30), 卵(6), パン粉(10), 塩胡椒(2), 人参(7), 豆腐(12), 小麦粉(5), 油(13) デミソース(30), サラダ(55)	876	480
	チキンカツ定食 (味噌タレ)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(150), 小麦粉(6), 塩(1), パン粉(6), 油(15), 味噌ダレ(50), サラダ(55)	939	480
	豚生姜焼き定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(77), 玉葱(51), 醤油(10), ピーマン(26), みりん(13), 砂糖(3), 生姜(2), 油(8), サラダ(55)	731	480
	さばの味噌煮定食	米飯(220), さば(100), 味噌(10), 醤油(4), 酒(7.5), みりん(7.5), 砂糖(6), 生姜(2), サラダ(50), みそ汁(152)	591	480
	アジフライ定食	米飯(220), 味噌汁(150), アジフライ(100), 油(14), サラダ(55), タルタルソース(30)	846	480
	豚味噌生姜焼き定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(71), 玉葱(95), 醤油(10), みりん(12), 砂糖(5), 味噌(5), 生姜(2), ごま(1), 油(8), サラダ(55)	757	480
	和風ピリ辛焼肉定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(85), 玉葱(57), 人参(9), もやし(17), 醤油(9), みりん(9), 大蒜(1), 生姜(1), 砂糖(2), 油(9), 七味唐辛子(3), サラダ(55)	759	480
	豚カルビ焼肉定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(82), 玉葱(56), 人参(14), もやし(28), ジャンダレの素(24), 油(8), サラダ(55)	696	480
	豚キムチ炒め定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(82), 玉葱(55), ニラ(5), もやし(14), 白菜キムチ(20), 塩胡椒(0.4), めんつゆ(3), 油(9), サラダ(55)	720	480
	ポークチャップ定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(81), 玉葱(60), 人参(20), 塩胡椒(1), 砂糖(2), ケチャップ(20), ソース(8), 醤油(3), コンソメ(2), 大蒜(3), 油(9), サラダ(55)	760	480
	豚しゃぶおろしポン酢定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(52), 玉葱(69), 大根(26), 人参(3), おろしポン酢(40), もやし(55)	587	480
	青椒肉絲定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(80), 玉葱(46), 筍(30), ピーマン(12), オイスター(7), 醤油(7), 酒(5), 生姜(1), 砂糖(1), 中華だし(1), ごま油(1), 片栗粉(1), 油(8)	724	480
	回鍋肉定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(80), 玉葱(55), 人参(11), キャベツ(33), 醤油(5), 酒(16), 味噌(16), 砂糖(5), 豆板醤(1), 大蒜(1), 油(8)	775	480
	家常豆腐定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(41), 玉葱(41), 人参(14), ピーマン(8), 生揚げ(61), 筍(10), 木耳(1), 中華だし(1), 酒(6), 醤油(6), みりん(3), 豆板醤(2), 大蒜(2), 砂糖(5), 中華だし(1), オイスター(3), ごま油(3), 片栗粉(1), 油(10)	776	480

	品名	材料量目 (g)	カロリー	価格(税込)
定食	豚肉と木耳と卵の炒め物定食	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(58), 玉葱(58), 人参(14), 木耳(1), 卵(22), 中華だし(0.4), 塩胡椒(1), みりん(3), 醤油(3), オイスター(1), ごま油(1), 油(8)	683	480
	バーベキューチキン定食	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(147), ケチャップ(28), ソース(18), 砂糖(4), 醤油(4), 大蒜(1), 生姜(1), 油(4), サラダ(55)	862	480
	ケイジャンチキン定食	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(135), 大蒜(2), 塩胡椒(1), コンソメ(1), 香辛料(2), カレー粉(1), 油(9), サラダ(55)	742	480
	鶏天甘辛ダレ定食	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(138), 小麦粉(26), 片栗粉(26), 油(21), 丼たれ(30), サラダ(55)	1,165	480
	鶏肉と大根のポン酢炒め定食	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(77), 大根(77), 人参(23), 椎茸(19), 塩胡椒(1), 生姜(4), 砂糖(3), 醤油(2), 酒(2), ポン酢(12), 油(10)	750	480
	鶏肉と秋野菜の甘酢あん定食	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(64), 片栗粉(3), 油(9), 甘酢餡(21), 玉葱(32), 人参(24), きのこと(8), 蓮根(16), かぼちゃ(16), 茄子(8), いんげん(8)	713	480
	鶏唐揚げ&豚肉塩ダレ炒め定食	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(95), 醤油(3), 酒(6), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(6), 塩胡椒(0.2), 油(9), 豚肉(32), 玉葱(49), 塩ダレ(19), サラダ(55)	775	480
	鶏唐揚げ&カルビ風焼肉定食	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(95), 醤油(3), 酒(6), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(6), 塩胡椒(0.2), 油(9), 豚肉(36), 玉葱(36), 人参(9), もやし(18), ジャンダレの素(16), サラダ(55)	883	480
	鶏唐揚げ&和風ピリ辛焼肉定食	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(95), 醤油(8), 酒(6), 生姜(2), 大蒜(2), 薄力粉(6), 塩胡椒(0.2), 油(9), 豚肉(32), 玉葱(39), 人参(7), もやし(10), みりん(5), 砂糖(1), 唐辛子(1), サラダ(55)	869	480
丼	唐揚丼(ねぎ塩タレ)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(127), 醤油(4), 酒(8), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(8), 塩胡椒(0.3), 油(8), 葱塩タレ(40), キャベツ(30)	864	480
	唐揚丼(ジャンダレ)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(127), 醤油(4), 酒(8), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(8), 塩胡椒(0.3), 油(8), ジャンダレ(30), キャベツ(30)	876	480
	唐揚丼(ヤンニョム)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(127), 醤油(4), 酒(8), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(8), 塩胡椒(0.3), 油(8), ヤンニョム(40), キャベツ(30)	897	480
	唐揚丼(油淋鶏タレ)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(127), 醤油(4), 酒(8), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(8), 塩胡椒(0.3), 油(8), 油淋鶏タレ(40), キャベツ(30)	875	480
	唐揚丼(照焼マヨ)	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(127), 醤油(4), 酒(8), 生姜(1), 大蒜(1), 薄力粉(8), 塩胡椒(0.3), 油(8), 照焼きタレ(30), マヨネーズ(15), キャベツ(30)	1,006	480
	玉子あんかけカツ丼	米飯(220), 味噌汁(150), トンカツ(90), 油(9), 卵(25), めんつゆ(14), 玉葱(6), 片栗粉(1), 長葱(2)	829	480
	チキンカツ味噌カツ丼	米飯(220), 味噌汁(150), 味噌ダレ(50), チキンカツ(100), サラダ(55)	753	450
	焼肉丼	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(80), 油(7), キャベツ(30), 玉葱(89), 大蒜(1), 豆板醬(1), スタミナのタレ(50)	741	450
	ガリバタチキン丼	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(110), 大蒜(10), マーガリン(10), 醤油(5), 焼き油(8), キャベツ(40)	814	450
	カルビクッパ	米飯(220), 牛コマ(12.8), 玉葱(38.5), 人参(12.8), おろしにんにく(1.5), 豆板醬(0.8), 砂糖(1.5), 味噌(1.5), 中華だし(3), 料理酒(3), 醤油(3), みりん(6.2), 卵(12.3), ゴマ油(1.3), 白ゴマ(0.3)	512	450
	親子丼	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(77), 玉葱(57), 卵(34), 醤油(13), みりん(13), 砂糖(6), 和だし(1), 葱(2)	743	450

	品名	材料量目 (g)	カロリー	価格(税込)
井	中華丼	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(40), 玉葱(40), 人参(10), キャベツ(16), きくらげ(3), 中華だし(1), 醤油(10), 酒(10), 砂糖(1), 生姜(2), オイスターソース(8), シーフードミックス(12), 油(6), 卵(25)	672	450
	焼き鶏丼	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏肉(147), 海苔(2), 酒(2), 醤油(2), 長葱(10), 紅生姜(2), 照焼タレ(30)	796	450
	麻婆豆腐丼	米飯(220), 味噌汁(150), 鶏挽肉(71), 豆腐(56), 味噌(9), 甜面醬(2), 豆板醬(2), 大蒜(1), 長葱(10), 花椒(0.2), 片栗粉(1), 小葱(2), 油(4)	681	450
	葱塩豚丼	米飯(220), 味噌汁(150), 豚肉(60), 玉葱(45), 長葱(30), 塩胡椒(1), 和だし(1), ごま油(2), 片栗粉(1), 油(7), キャベツ(30)	659	450
	天井	米飯(220), 味噌汁(150), 玉葱(50), 人参(19), 鶏肉(40), さつまいも(10), 茄子(10), 小麦粉(95), 油(21), 丼タレ(30)	1,247	450
	ロコモコ丼	米飯(220), 味噌汁(150), ハンバーグ(100), 卵(50), デミグラスソース(40), 油(8), サラダ(55)	784	450
	ハンバーグ 照りたま丼	米飯(220), 味噌汁(150), ハンバーグ(100), 卵(50), 照焼きソース(30), 油(8), サラダ(55)	817	450
	タコライス	米飯(220), 味噌汁(150), 豚挽肉(75), 玉葱(50), 人参(21), 塩胡椒(1), ウスターソース(2), チリパウダー(2), 油(6), コンソメ(1), 砂糖(2), カレー粉(1), ケチャップ(3), チリソース(50), チーズ(20), パスタフリット(10), キャベツ(30)	877	450
カレー等	カレーライス	米飯(220), 豚肉(20), 玉葱(40), 人参(10), カレールウ(25), 大蒜(1), 生姜(1), 砂糖(0.4), 油(1), カレー粉(0.2), ソース(1), ケチャップ(1)	647	350
	コロッケカレー	米飯(220), 豚肉(20), 玉葱(40), 人参(10), カレールウ(25), 大蒜(1), 生姜(1), 砂糖(0.4), 油(7), カレー粉(0.2), ソース(1), ケチャップ(1), コロッケ(60)	800	400
	唐揚げカレー	米飯(220), 豚肉(20), 玉葱(40), 人参(10), カレールウ(25), 大蒜(1), 生姜(1), 砂糖(0.4), 油(5), カレー粉(0.2), ソース(1), ケチャップ(1), 唐揚げ(75)	831	450
	カツカレー	米飯(220), 豚肉(20), 玉葱(40), 人参(10), カレールウ(25), 大蒜(1), 生姜(1), 砂糖(0.4), 油(10), カレー粉(0.2), ソース(1), ケチャップ(1), トンカツ(90)	966	500
	焼肉カレー	米飯(220), 豚肉(60), 玉葱(87), 人参(10), カレールウ(25), 大蒜(2), 生姜(1), 砂糖(0.4), 油(5), カレー粉(0.2), ソース(1), ケチャップ(1), 豆板醬(1)	772	500
	ハヤシライス	米飯(220), 豚肉(41), 玉葱(25), 人参(16), ハヤシルウ(21), 油(4)	684	430
うどん そば	かけうどん	ゆでうどん(250), 麺つゆ(180), 長葱(10)	306	280
	かけそば	ゆでそば(200), 麺つゆ(180), 長葱(10)	307	280
	わかめうどん	ゆでうどん(250), 麺つゆ(180), わかめ(3), 長葱(10)	310	310
	わかめそば	ゆでそば(200), 麺つゆ(180), わかめ(3), 長葱(10)	311	310

	品名	材料量目 (g)	カロリー	価格(税込)
うどん そば	たぬきうどん	ゆでうどん(250), 麺つゆ(180), 揚玉(15), 長葱(10), わかめ(3)	340	330
	たぬきそば	ゆでそば(200), 麺つゆ(180), 揚玉(15), 長葱(10), わかめ(3)	341	330
	きつねうどん	ゆでうどん(250), 麺つゆ(180), 味付油揚(16), 長葱(10), わかめ(3)	348	360
	きつねそば	ゆでそば(200), 麺つゆ(180), 味付油揚(16), 長葱(10), わかめ(3)	350	360
	かき揚げうどん	ゆでうどん(250), 麺つゆ(180), 玉葱(70), 紅生姜(10), 小麦粉(100), 油(9), 長葱(10)	783	360
	かき揚げそば	ゆでそば(200), 麺つゆ(180), 玉葱(70), 紅生姜(10), 小麦粉(100), 油(9), 長葱(10)	785	360
	ざるうどん	ゆでうどん(250), ざるつゆ(90), 長葱(10)	288	280
	ざるそば	ゆでそば(200), ざるつゆ(90), 長葱(10)	290	280
	冷やしわかめうどん	ゆでうどん(250), 麺つゆ(90), わかめ(3), 長葱(10)	310	310
	冷やしわかめそば	ゆでそば(200), 麺つゆ(90), わかめ(3), 長葱(10)	311	310
	冷やしたぬきうどん	ゆでうどん(250), ざるつゆ(90), 揚玉(15), 長葱(10), わかめ(3)	322	330
	冷やしたぬきそば	ゆでそば(200), ざるつゆ(90), 揚玉(15), 長葱(10), わかめ(3)	324	330
	冷やしきつねうどん	ゆでうどん(250), ざるつゆ(90), 味付油揚(16), 長葱(10), わかめ(3)	331	360
	冷やしきつねそば	ゆでそば(200), ざるつゆ(90), 味付油揚(16), 長葱(10), わかめ(3)	332	360
	冷やしかき揚げうどん	ゆでうどん(250), ざるつゆ(90), 玉葱(70), 紅生姜(10), 小麦粉(100), 油(9), 長葱(10)	766	360
	冷やしかき揚げそば	ゆでそば(200), ざるつゆ(90), 玉葱(70), 紅生姜(10), 小麦粉(100), 油(9), 長葱(10)	767	360
	カレーうどん	ゆでうどん(250), 長葱(10), カレールウ(23), 豚肉(5), 玉葱(9), 人参(4), 大蒜(1), 生姜(1), ソース(1), ケチャップ(1), めんつゆ(2)	418	360
	カレーそば	ゆでそば(200), 長葱(10), カレールウ(23), 豚肉(5), 玉葱(9), 人参(4), 大蒜(1), 生姜(1), ソース(1), ケチャップ(1), めんつゆ(2)	419	360
	ピリ辛 ぶっかけたぬき	ゆでうどん(250), 卵(25), 揚げ玉(10), わかめ(3), 長葱(10), そばつゆ(30), ラー油(3.5) ごま油(1.5)	384	400
	玉子とじうどん	ゆでうどん(250), 麺つゆ(5), 和だし(0.3), 玉葱(10), 卵(25), 片栗粉(2), 長葱(25)	324	400
玉子とじそば	ゆでそば(200), 麺つゆ(5), 和だし(0.3), 玉葱(10), 卵(25), 片栗粉(2), 長葱(25)	325	400	

	品名	材料量目 (g)	カロリー	価格(税込)
うどん そば	野菜炒めうどん	ゆでうどん(250), 麺つゆ(180), 鶏肉(10), 玉葱(16), 人参(13), キャベツ(25), 長葱(3), 塩胡椒(1), 醤油(1), みりん(4), 和だし(1)	368	400
	野菜炒めそば	ゆでそば(200), 麺つゆ(180), 鶏肉(10), 玉葱(16), 人参(13), キャベツ(25), 長葱(3), 塩胡椒(1), 醤油(1), みりん(4), 和だし(1)	370	400
ラーメン	醤油ラーメン	中華麺(200), 醤油ラーメンスープ(300), なると(7), メンマ(20), 長葱(20), チャーシュー(15)	345	380
	塩ラーメン	中華麺(200), 塩ラーメンスープ(300), わかめ(3), メンマ(20), 長葱(20), チャーシュー(15)	345	380
	まぜそば	中華麺(200), 豚コマ肉(25), 砂糖(5.8), 醤油(19.4), みりん(3.8), かつおだし(1.5), 中華だし(0.6), おろしにんにく(1), 穀物酢(1.9), ゴマ油(1.9), ラー油(1), 長葱(10), メンマ(10), 卵(25), 砂糖(1.3), 醤油(5)	431	400
	沖縄ラーメン	中華麺(200), 豚肉(44), おろし生姜(3.5), 砂糖(4.5), かつおだし(2.2), 中華だし(1.3), 料理酒(6.5), 醤油(2.6), なると(7), 長葱(10), 紅生姜(3)	373	400
	カレーラーメン	中華麺(200), 醤油ラーメンスープ素(28), 豚肉(4), 玉葱(8), 人参(3), カレールウ(20), 大蒜(0.4), 生姜(0.4), ソース(1), ケチャップ(1), 油(2)	456	400
	味噌ラーメン	中華麺(200), 味噌ラーメンスープ(33.3), もやし(30), 卵(25), 長葱(10), メンマ(10), チャーシュー(15)	375	400
	鶏パーコー ラーメン	中華麺(200), 醤油ラーメンスープ(300), 鶏肉(50), カレー粉(5), 大蒜(1), 醤油(5), 砂糖(1), 小麦粉(5), 油(6), 長葱(20)	512	450
	唐揚げラーメン	中華麺(200), 醤油ラーメンスープ(300), 唐揚げ(50), 油(3), メンマ(20), 長葱(20)	468	450
	焼肉ラーメン	中華麺(200), 醤油ラーメンスープ(300), 豚肉(35), 玉葱(53), 人参(9), もやし(18), 大蒜(1), 生姜(1), 豆板醤(1), 醤油(4), 砂糖(4), ごま油(1), 片栗粉(1), 油(6)	487	450
	麻婆ラーメン	中華麺(200), 醤油ラーメンスープ(300), 鶏挽肉(41), 豆腐(6), 豆板醤(2), 甜面醬(1), 味噌(2), 大蒜(1), 玉葱(61), 花山椒(0.1), 長葱(20), 油(6), 片栗粉(1)	487	450
ジャージャー麺	中華麺(200), 鶏肉(62), 玉葱(47), 筍(6), 大蒜(1), 酒(6), 生姜(1), 中華だし(1), 豆板醤(1), 甜面醬(1), 味噌(1), 醤油(3), 砂糖(3), ごま油(1), 片栗粉(1), 胡瓜(20), 油(6)	527	450	
単品	単品 ライス	白飯(220)	420	150
	単品 味噌汁	和風だし(1), 味噌(7.3), わかめ(0.2)	16	60
	トッピング 温泉卵	卵(50)	76	80
	トッピング コロッケ	コロッケ(60)	76	70
	トッピング 唐揚げ(2個)	鶏肉(60), 醤油(1), 酒(2), 生姜(0.3), 大蒜(0.3), 小麦粉(2), 塩胡椒(0.1), 油(8)	247	120
カフェ	コーヒー	コーヒー(100), ミルク(4.5), 砂糖(7)	51	100
	バニラアイス	バニラアイス(60)	112	100