

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構様 職員食堂

	2016/12/5 (月)	2016/12/6 (火)	2016/12/7 (水)	2016/12/8 (木)	2016/12/9 (金)
ランチA	かれいのおろしポン酢 刻み昆布の中華和え 米、かれい、大根 エ 624 kcal / た 25.8 g / 脂 12.7 g / 塩 3.6 g	回鍋肉 カレーツナじゃが 米、豚肉、キャベツ エ 743 kcal / た 23.6 g / 脂 22.4 g / 塩 4.7 g	イタリアンチキンソテー カリフラワーの香草ベヘロンチーノ風 米、鶏肉、チーズ エ 776 kcal / た 28.2 g / 脂 31.2 g / 塩 2.4 g	お客様感謝デー ホエー豚の豚カツ 大根の煮物 米、豚肉 エ 888 kcal / た 30.7 g / 脂 36.4 g / 塩 2.3 g	ハンバーグステーキ 炒り玉子 米、豚肉 エ 746 kcal / た 27.8 g / 脂 22.5 g / 塩 3 g
ランチB(火・木) カラダよろこぶメニュー (月・水・金)	牛肉と野菜のスタミナ炒め 蓮根とわかめの酢の物 米、豆、牛肉、はくさい エ 575 kcal / た 18.3 g / 脂 18.7 g / 塩 2.9 g	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ひじきのドレッシング和え 米、豆腐、もやし エ 532 kcal / た 19.2 g / 脂 13.7 g / 塩 3.6 g	野菜たっぷりうま煮 ほうれん草となめこのお浸し 米、雑穀米、あさり、白菜 エ 532 kcal / た 19.9 g / 脂 11.4 g / 塩 3.6 g	白身魚のマヨネーズ焼 ビーフソテー 米、ホキ エ 633 kcal / た 25.6 g / 脂 13.9 g / 塩 2.7 g	さばの唐揚げ 醤油だれ キャベツの生姜和え 米、豆、さば エ 583 kcal / た 29.9 g / 脂 18.9 g / 塩 3.3 g
JAXAランチ	★ JAXA LUNCH ★ 星のかがやきカレー ★ 600円 ★ ミニサラダ・スープ付 ★				
アラカルト	ガーリックピラフ ポークソース 米、豚肉、卵 エ 740 kcal / た 21.7 g / 脂 23.1 g / 塩 4.4 g	徳島 徳島井 ご当地フェア 天丼 米、えび、いか、かぼちゃ エ 605 kcal / た 18.3 g / 脂 13.8 g / 塩 2.1 g	牛すき丼 米、牛肉 エ 768 kcal / た 22.1 g / 脂 29.6 g / 塩 4.8 g	高菜チャーハン 米、卵、高菜 エ 782 kcal / た 15.9 g / 脂 28.4 g / 塩 6.2 g	
ランチ	チキンカレー 米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ エ 845 kcal / た 16.4 g / 脂 31.7 g / 塩 7.2 g	ポークカレー 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ エ 846 kcal / た 16.7 g / 脂 31.6 g / 塩 7 g	ビーフカレー 米、牛肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ エ 857 kcal / た 16.5 g / 脂 32.7 g / 塩 7.1 g	チキンカレー 米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ エ 845 kcal / た 16.4 g / 脂 31.7 g / 塩 7.2 g	ポークカレー 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ エ 846 kcal / た 16.7 g / 脂 31.6 g / 塩 7 g
カレー	メンチカツ 120円 豚肉、たまねぎ エ 219 kcal / た 7.4 g / 脂 12.8 g / 塩 1 g	鶏肉の唐揚げ 100円 鶏肉 エ 181 kcal / た 9.5 g / 脂 11.8 g / 塩 0.9 g	豚カツ 120円 豚肉 エ 226 kcal / た 8.9 g / 脂 13.8 g / 塩 0.4 g	メンチカツ 120円 豚肉 エ 219 kcal / た 7.4 g / 脂 12.8 g / 塩 1 g	コロッケ 70円 ジャがいも エ 146 kcal / た 3.2 g / 脂 9.6 g / 塩 0.3 g
カレートッピング	山菜おろしきつねうどん・そば 400円 うどん・そば、山菜、たいこん、油揚げ エ 404 kcal / た 18.5 g / 脂 3.7 g / 塩 5.7 g	ピリ辛とろみ麺 450円 ラーメン、豚肉、たけのこ、卵 エ 586 kcal / た 19.6 g / 脂 18.1 g / 塩 8.6 g	牛肉柳川風うどん・そば 450円 うどん・そば、牛肉、ごぼう、卵 エ 551 kcal / た 28.3 g / 脂 14 g / 塩 6.6 g	鶏肉の生姜焼ラーメン 450円 ラーメン、鶏肉、ながねぎ エ 473 kcal / た 22.6 g / 脂 11.6 g / 塩 6.6 g	けんちんうどん・そば 450円 うどん・そば、里芋、たいこん、豚肉 エ 465 kcal / た 21.6 g / 脂 7.5 g / 塩 5.1 g
日替り麺	かけうどん・そば 270円 エ 299kcal/た 8.1g/脂 1.0g/塩 4.1g / うどん・そば、ながねぎ				
和麺	油揚げ 油揚げ、小松菜 エ 49 kcal / た 1.7 g / 脂 2.4 g / 塩 0.3 g	わかめ わかめ、かまぼこ エ 12 kcal / た 1.3 g / 脂 0.1 g / 塩 0.5 g	揚げ玉 小麦粉、かまぼこ エ 82 kcal / た 1.9 g / 脂 4.2 g / 塩 0.3 g	なめこおろし なめこ、大根 エ 8 kcal / た 0.3 g / 脂 0 g / 塩 0 g	山菜 山菜、わかめ エ 9 kcal / た 0.5 g / 脂 0.1 g / 塩 0.9 g
和麺トッピング	かき揚げ たまねぎ、にんじん エ 120 kcal / た 1.9 g / 脂 5.3 g / 塩 0 g	かぼちゃ天ぷら 南瓜 エ 130 kcal / た 1.8 g / 脂 6.4 g / 塩 0 g	さつまいも天ぷら さつまいも エ 126 kcal / た 1.2 g / 脂 4.2 g / 塩 0 g	コーンと枝豆のかき揚げ コーン、枝豆、たまねぎ エ 115 kcal / た 2.7 g / 脂 6.2 g / 塩 0 g	竹輪の磯辺揚げ ちくわ エ 93 kcal / た 3.6 g / 脂 5.3 g / 塩 0.6 g
和麺トッピング					

ランチ	和麺トッピング	鳥天 鶏肉 エ 238 kcal / た 9.8 g / 脂 15.4 g / 塩 0.8 g	えびとそら豆のかき揚げ えび、そらまめ、玉ねぎ エ 103 kcal / た 5.8 g / 脂 4.1 g / 塩 0.1 g	みつばと魚介のかき揚げ みつば、いか エ 68 kcal / た 2 g / 脂 4.5 g / 塩 0.1 g	海老天ぷら 海老 エ 79 kcal / た 3.4 g / 脂 4.9 g / 塩 0.1 g	イカといんげんのかき揚げ いか、いんげん、たまねぎ エ 94 kcal / た 4.7 g / 脂 4.4 g / 塩 0.1 g	
	中華麺	しょうゆラーメン ラーメン、豚肉、なると、メンマ、小松菜、ながねぎ エ 471 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6 g	味噌ラーメン ラーメン、豚肉、もやし、にんじん、にら、コーン エ 498 kcal / た 21 g / 脂 6.2 g / 塩 7.2 g	塩ラーメン ラーメン、豚肉、なると、メンマ、小松菜、ながねぎ エ 475 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6.7 g	しょうゆラーメン ラーメン、豚肉、なると、メンマ、小松菜、ながねぎ エ 471 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6 g	味噌ラーメン ラーメン、豚肉、もやし、にんじん、にら、コーン エ 498 kcal / た 21 g / 脂 6.2 g / 塩 7.2 g	
	中華麺トッピング	煮玉子 卵 エ 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g
	中華麺トッピング	煮玉子・わかめ・もやし 卵、わかめ、もやし エ 78 kcal / た 6.6 g / 脂 4.6 g / 塩 0.9 g	煮玉子・メンマ・白髪ねぎ 卵、メンマ、ながねぎ エ 80 kcal / た 6 g / 脂 4.8 g / 塩 0.9 g	煮玉子・ゆでキャベツ・コーン 卵、キャベツ、コーン エ 93 kcal / た 6.5 g / 脂 4.9 g / 塩 0.6 g	煮玉子・わかめ・もやし 卵、わかめ、もやし エ 78 kcal / た 6.6 g / 脂 4.6 g / 塩 0.9 g	煮玉子・メンマ・白髪ねぎ 卵、メンマ、ながねぎ エ 80 kcal / た 6 g / 脂 4.8 g / 塩 0.9 g	
	中華麺トッピング	手作りチャーシュー 豚肉 エ 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	手作りチャーシュー 豚肉 エ 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	手作りチャーシュー 豚肉 エ 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	手作りチャーシュー 豚肉 エ 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	手作りチャーシュー 豚肉 エ 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	
	栄養素小鉢A	蓮根とわかめの酢の物 れんこん、わかめ エ 68 kcal / た 0.8 g / 脂 0.1 g / 塩 0.6 g	カレーツナじゃが じゃがいも、ツナ エ 67 kcal / た 2.3 g / 脂 1.2 g / 塩 0.3 g	カリフラワーの 香草ペロンチーノ風 カリフラワー、キャベツ エ 58 kcal / た 2.2 g / 脂 3.7 g / 塩 0.3 g	ビーフソテー ビーフ、鶏肉 エ 62 kcal / た 3.3 g / 脂 1.6 g / 塩 0.5 g	炒り玉子 卵、ウィンナー エ 88 kcal / た 4.9 g / 脂 5.9 g / 塩 0.4 g	
	栄養素小鉢B	刻み昆布の中華和え 刻み昆布、きゅうり エ 31 kcal / た 1.3 g / 脂 0.9 g / 塩 1.4 g	ひじきの ドレッシング和え ひじき、にんじん エ 47 kcal / た 2.3 g / 脂 1.8 g / 塩 1.1 g	ほうれん草となめこの お浸し ほうれんそう、なめこ エ 19 kcal / た 2.2 g / 脂 0.4 g / 塩 0.4 g	大根の煮物 大根、油揚げ エ 20 kcal / た 0.6 g / 脂 0 g / 塩 0.6 g	キャベツの生姜和え キャベツ エ 20 kcal / た 1.2 g / 脂 0.1 g / 塩 0.9 g	
	惣菜	コロッケ(カレー) じゃがいも エ 150 kcal / た 2.8 g / 脂 7.6 g / 塩 0.5 g	シューマイ 豚肉 エ 110 kcal / た 4.8 g / 脂 5.5 g / 塩 0.7 g	鶏肉の唐揚げ 鶏肉 エ 174 kcal / た 9.6 g / 脂 10.6 g / 塩 0.9 g	春巻 豚肉 エ 168 kcal / た 2.7 g / 脂 10.7 g / 塩 0.7 g	えびミックスフライ えび エ 145 kcal / た 5.5 g / 脂 7.3 g / 塩 0.7 g	
	定番小鉢	納豆・温泉玉子・冷奴 各60円					
	サラダ	コーンサラダ コーン、キャベツ エ 54 kcal / た 1.2 g / 脂 2.1 g / 塩 0.4 g	スパゲティサラダ スパゲティ、きゅうり、キャベツ エ 143 kcal / た 2.5 g / 脂 8.2 g / 塩 0.8 g	チキンサラダ 鶏肉、キャベツ、きゅうり エ 53 kcal / た 5 g / 脂 2.3 g / 塩 0.4 g	わかめサラダ わかめ、大根、キャベツ エ 44 kcal / た 1.4 g / 脂 1.9 g / 塩 0.7 g	さつまいも入りポテトサラダ さつまいも、じゃがいも、きゅうり エ 110 kcal / た 1.3 g / 脂 6 g / 塩 0.4 g	
デザート	ピーチヨーグルト 黄桃、ヨーグルト エ 70 kcal / た 1.3 g / 脂 0.9 g / 塩 0 g	オレンジゼリー オレンジ、寒天 エ 75 kcal / た 0.5 g / 脂 1.7 g / 塩 0 g	フルーツあんみつ フルーツ、寒天 エ 100 kcal / た 1 g / 脂 0.1 g / 塩 0 g	ココアプリン ココア、牛乳 エ 117 kcal / た 3.2 g / 脂 5.5 g / 塩 0.2 g	ジンジャーゼリーのフルーツ添え しょうが、はちみつ エ 87 kcal / た 1.6 g / 脂 0 g / 塩 0 g		
ライス・味噌汁	ライス 100円/健康米(月・水・金) 100円/味噌汁 40円/おにぎり 60円/いなり 80円						

■献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。
 ■当店は国内産のお米を使用しております。
 エ…エネルギー/た…たんぱく質/脂…脂質/塩…塩分

アレルギー表示

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

	2016/12/5 (mon)	2016/12/6 (tue)	2016/12/7 (wed)	2016/12/8 (thu)	2016/12/9 (fri)
Lunch A	flatfish with grated radish/citrus soy rice,flatfish,radish E 624kcal / P 25.8g / F 12.7g / N 3.6g	pork belly/cabbage with hot miso rice,pork,cabbage E 743kcal / P 23.6g / F 22.4g / N 4.7g	Italian chicken saute rice,chicken,cheese E 776kcal / P 28.2g / F 31.2g / N 2.4g	Thanksgiving Day branded pork cutlet (whey pork) rice,pork E 888kcal / P 30.7g / F 36.4g / N 2.3g	hamburg steak rice,pork E 746kcal / P 27.8g / F 22.5g / N 3g
Karada Yorokobu Menu Lunch B	stamina fried beef/vegetable rice,barley,beef,Chinese cabbage E 575kcal / P 18.3g / F 18.7g / N 2.9g	deep-fried tofu with vegetable starchy sauce rice,tofu,bean sprout E 532kcal / P 19.2g / F 13.7g / N 3.6g	simmered vegetable/seafood rice,multi-grain,clam,Chinese cabbage E 532kcal / P 19.9g / F 11.4g / N 3.6g	grilled whitefish with mayonnaise rice,whitefish E 633kcal / P 25.6g / F 13.9g / N 2.7g	fried mackerel with soy sauce rice,barley,mackerel E 583kcal / P 29.9g / F 18.9g / N 3.3g
JAXA Lunch	★ JAXA LUNCH "Hoshi-no Kagayaki" Curry ¥600 ★ beef/pork/potato/carrot/onion				
A la carte	garlic pilaf with pork sauce rice,pork,egg E 740kcal / P 21.7g / F 23.1g / N 4.4g	Tokushima bowl(Tokushima local specialty) local specialty fair rice,pork,egg E 768kcal / P 27.7g / F 21.5g / N 5.8g	mix tempura bowl rice,shrimp,squid,pumpkin E 605kcal / P 18.3g / F 13.8g / N 2.1g	beef sukiyaki bowl rice,beef,onion E 768kcal / P 22.1g / F 29.6g / N 4.8g	leaf mustard fried rice rice,leaf mustard,egg E 782kcal / P 15.9g / F 28.4g / N 6.2g
Curry	chicken curry rice,chicken,onion,carrot,curry roux E 765kcal / P 15.8g / F 21g / N 3.9g	pork curry rice,pork,onion,carrot,curry roux E 771kcal / P 16.5g / F 21.3g / N 3.9g	beef curry rice,beef,onion,carrot,curry roux E 772kcal / P 16.6g / F 21.3g / N 3.9g	chicken curry rice,chicken,onion,carrot,curry roux E 765kcal / P 15.8g / F 21g / N 3.9g	pork curry rice,pork,onion,carrot,curry roux E 771kcal / P 16.5g / F 21.3g / N 3.9g
Daily special Noodle	udon/soba with edible wild plants/deep-fried tofu udon/soba,edible wild plants,deep-fried tofu E 404kcal / P 18.5g / F 3.7g / N 5.7g	noodles with hot thick soup ramen,pork,bean sprout,bamboo shoots E 586kcal / P 19.6g / F 18.1g / N 8.6g	udon/soba with beef/eggs/burdock in soy udon/soba,beef,egg,burdock E 551kcal / P 28.3g / F 14g / N 6.8g	ginger-grilled chicken ramen ramen,chicken,leek E 473kcal / P 22.6g / F 11.6g / N 6.6g	udon/soba with pork/vegetable soup udon/soba,pork,taro,radish E 465kcal / P 21.6g / F 7.5g / N 5.1g
Noodle	■ udon/soba ¥270 ■ Chinese noodles(soy sauce based・salt based・miso based) ¥360 ■ Noodle topping ¥50~¥100				
Side A	lotus root/seaweed with vinegar dressing lotus root,seaweed E 68kcal / P 0.8g / F 0.1g / N 0.6g	simmered tuna/potatoes in curry soup potato,tuna E 67kcal / P 2.3g / F 1.2g / N 0.3g	sauteed cauliflower with peperoncino style cauliflower,cabbage E 58kcal / P 2.2g / F 3.7g / N 0.3g	rice vermicelli saute rice,vermicelli,chicken E 62kcal / P 3.3g / F 1.6g / N 0.5g	scrambled egg egg E 88kcal / P 4.9g / F 5.9g / N 0.4g
Side B	chopped tangle with Chinese dressing tangle,cucumber E 31kcal / P 1.3g / F 0.9g / N 1.4g	sea vegetable vinegar dressing sea vegetable,carrot E 47kcal / P 2.3g / F 1.8g / N 1.1g	spinach/mushroom with dipped in sauce spinach,mushroom E 19kcal / P 2.2g / F 0.4g / N 0.4g	simmered radish radish,deep-fried tofu E 20kcal / P 0.6g / F 0g / N 0.6g	cabbage with ginger dressing cabbage E 20kcal / P 1.2g / F 0.1g / N 0.9g
Daily special Extras	croquette(curry) ¥120 potato E 150kcal / P 2.8g / F 7.6g / N 0.5g	meatball dumplings ¥100 pork E 110kcal / P 4.8g / F 5.5g / N 0.7g	fried chicken ¥100 chicken E 174kcal / P 9.6g / F 10.8g / N 0.9g	spring roll ¥100 pork E 168kcal / P 2.7g / F 10.7g / N 0.7g	fried shrimp paste cake ¥120 shrimp E 145kcal / P 5.5g / F 7.3g / N 0.7g
Salad	corn salad corn,cabbage E 54kcal / P 1.2g / F 2.1g / N 0.4g	spaghetti salad spaghetti,cabbage E 143kcal / P 2.5g / F 8.2g / N 0.8g	chicken salad chicken,cucumber,cabbage E 53kcal / P 5g / F 2.3g / N 0.4g	seaweed salad seaweed,radish,cabbage E 44kcal / P 1.4g / F 1.9g / N 0.7g	sweet potato/potato salad sweet potato,potato,cucumber E 110kcal / P 1.3g / F 6g / N 0.4g
Dessert	peach yogurt peach,yogurt E 70kcal / P 1.3g / F 0.9g / N 0g	orange jelly orange,agar E 75kcal / P 0.5g / F 1.7g / N 0g	sweet red bean jam with fruits/agar fruit,agar E 100kcal / P 1g / F 0.1g / N 0g	cocoa pudding cocoa,milk E 117kcal / P 3.2g / F 5.5g / N 0.2g	ginger jelly with fruits ginger,honey E 87kcal / P 1.6g / F 0g / N 0g
Extras	■ natto, cold tofu, soft-boiled egg ¥60 ■ rice ¥100/healthy rice(mon-wed-fri) ¥100/miso soup ¥40/onigiri ¥60/sushi rice wrapped in fried tofu ¥80				

■Some menus will be changed.
■We are serving domestically-produced rice in our cafeteria.



E--energy / P--protein / F--fat / N--sodium
NIKKYO