

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

2017/9/18 (月)

2017/9/19 (火)

2017/9/20 (水)

2017/9/21 (木)

2017/9/22 (金)

敬老の日

ランチA

500円

上落風 いかど
チンゲンサイの塩炒め
春雨のカリカリ酢の物
米、いか、チンゲンサイ
エ 615 kcal / た 19.1 g / 脂 13.7 g / 塩 3.4 g

ミックスフライ
(サーモンフライ・メンチカツ・カレーコロッケ)
高野豆腐の煮物
米、鮭、豚肉
エ 838 kcal / た 25.2 g / 脂 24 g / 塩 3.7 g

《大分》
中津風から揚げ
白菜の即席漬
米、鶏肉
エ 866 kcal / た 33.9 g / 脂 33 g / 塩 3.4 g

豚肉のみそくわ焼
生揚げとひじきの煮物
米、豚肉
エ 697 kcal / た 26.4 g / 脂 23.1 g / 塩 2 g

ランチB(火・木)
カラダよろこぶ
メニュー
(月・水・金)

500円

チキンソテー
ハニーソース
大根のみそ田楽
米、鶏肉
エ 820 kcal / た 31.8 g / 脂 23.3 g / 塩 4.3 g

カレーの根菜サラダ焼
ねばねば海藻サラダ
米、雑穀米、カレー
エ 509 kcal / た 25.9 g / 脂 14 g / 塩 3.3 g

さばの塩麹ごま焼
揚げじゃがのさつと煮
米、さば
エ 688 kcal / た 31 g / 脂 18.4 g / 塩 2.7 g

あじの
ラタトゥイユ風ソース
ブロッコリーのマヨネーズ和え
米、麦、あじ
エ 490 kcal / た 23.4 g / 脂 13.4 g / 塩 2.7 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

500円
ミニアラカルト320円

タレかつ丼
米、豚肉
エ 853 kcal / た 28.8 g / 脂 24.9 g / 塩 3.5 g

鶏肉と野菜のあんかけチャーハン
米、鶏肉
エ 808 kcal / た 23.2 g / 脂 28.1 g / 塩 4.6 g

スパゲティナポリタン
スパゲティ、トマト、ウィンナー
エ 619 kcal / た 21 g / 脂 17.8 g / 塩 2.8 g

天丼
米、えび、いか
エ 691 kcal / た 20.5 g / 脂 16.5 g / 塩 2.1 g

ランチ

カレー

380円
ミニカレー220円

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 684 kcal / た 14.4 g / 脂 21 g / 塩 3.6 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

カレートッピング

コロッケ 70円
じゃがいも
エ 155 kcal / た 3.2 g / 脂 10.8 g / 塩 0.3 g

豚カツ 120円
豚肉
エ 226 kcal / た 8.9 g / 脂 13.6 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

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

日替り麺

唐揚げラーメン 450円
ラーメン、鶏肉、もやし
エ 524 kcal / た 23.2 g / 脂 13.8 g / 塩 6.5 g

きのこ味噌うどん・そば 450円
うどん、そば、きのこ
エ 424 kcal / た 20.6 g / 脂 8 g / 塩 3.7 g

塩ワンタンメン 450円
ラーメン、豚肉、わかめ
エ 418 kcal / た 16.8 g / 脂 4.3 g / 塩 7.2 g

親子うどん・そば 450円
うどん、そば、鶏肉
エ 543 kcal / た 29.4 g / 脂 12.7 g / 塩 6.6 g

和麺

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

和麺トッピング

50円

油揚げ
油揚げ
エ 49 kcal / た 1.7 g / 脂 2.4 g / 塩 0.3 g

わかめ
わかめ
エ 12 kcal / た 1.3 g / 脂 0.1 g / 塩 0.5 g

おくらおろし
おくら、だいこん
エ 10 kcal / た 0.4 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

80円

かぼちゃ天ぷら
かぼち
エ 130 kcal / た 1.8 g / 脂 6.4 g / 塩 0 g

竹輪の磯辺揚げ
竹輪
エ 93 kcal / た 3.6 g / 脂 5.3 g / 塩 0.6 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

かぼちゃ天ぷら
かぼち
エ 130 kcal / た 1.8 g / 脂 6.4 g / 塩 0 g

| | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| ランチ | 和麺トッピング 100円 | | イカといんげんのかき揚げ E 94 kcal / た 4.7 g / 脂 4.4 g / 塩 0.1 g | 魚介とみつばのかき揚げ E 71 kcal / た 2.6 g / 脂 4.6 g / 塩 0.1 g | 鳥天 E 238 kcal / た 9.8 g / 脂 15.4 g / 塩 0.9 g | えびのかき揚げ E 81 kcal / た 3.6 g / 脂 4.1 g / 塩 0.1 g |
| | 中華麺 360円 | | しょうゆラーメン E 471 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6 g | 味噌ラーメン E 496 kcal / た 20.9 g / 脂 6.1 g / 塩 7.3 g | 塩ラーメン E 475 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6.7 g | しょうゆラーメン E 471 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6 g |
| | 中華麺トッピング 50円 | | 煮玉子 E 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g | 煮玉子 E 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g | 煮玉子 E 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g | 煮玉子 E 71 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g |
| | 中華麺トッピング 80円 | | 煮玉子&わかめ&もやし E 78 kcal / た 6.6 g / 脂 4.6 g / 塩 0.9 g | 煮玉子&メンマ&白髪ねぎ E 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 E 90 kcal / た 6.4 g / 脂 4.8 g / 塩 0.7 g | 煮玉子&わかめ&もやし E 78 kcal / た 6.6 g / 脂 4.6 g / 塩 0.9 g |
| | 中華麺トッピング 100円 | | 手作りチャーシュー E 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g | 手作りチャーシュー E 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g | 手作りチャーシュー E 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g | 手作りチャーシュー E 179 kcal / た 6.7 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g |
| | 栄養素小鉢A 70円 | | 春雨のかりかり酢の物 E 49 kcal / た 0.2 g / 脂 0.5 g / 塩 0.4 g | 高野豆腐の煮物 E 82 kcal / た 6 g / 脂 3.3 g / 塩 1.6 g | 白菜の即席漬 E 17 kcal / た 0.9 g / 脂 0 g / 塩 0.1 g | 生揚げとひじきの煮物 E 90 kcal / た 5.9 g / 脂 5.8 g / 塩 0.6 g |
| | 栄養素小鉢B 70円 | | 大根のみそ田楽 E 114 kcal / た 2.4 g / 脂 0.9 g / 塩 2.1 g | ねばねば海藻サラダ E 28 kcal / た 1.4 g / 脂 0.1 g / 塩 1.2 g | 揚げじゃがのさっと煮 E 105 kcal / た 1.8 g / 脂 3.6 g / 塩 0.8 g | ブロッコリーのマヨネーズ和え E 87 kcal / た 2.5 g / 脂 7.2 g / 塩 0.4 g |
| | 惣菜 100円 | | ギョーザ E 102 kcal / た 2.9 g / 脂 4.3 g / 塩 0.5 g | 白身魚フライ E 98 kcal / た 7.3 g / 脂 3.8 g / 塩 0.3 g | コロッケ(肉) E 168 kcal / た 4.2 g / 脂 9.8 g / 塩 0.4 g | 春巻 E 197 kcal / た 2.8 g / 脂 13.7 g / 塩 0.7 g |
| | 定番小鉢 | | 納豆・温泉玉子・冷奴 各60円 | | | |
| | サラダ 120円 | | ポテトサラダ E 79 kcal / た 1.1 g / 脂 4.6 g / 塩 0.2 g | エッグサラダ E 73 kcal / た 3.7 g / 脂 4.2 g / 塩 0.5 g | たまねぎとわかめのサラダ E 61 kcal / た 1.5 g / 脂 3.4 g / 塩 0.5 g | ハムサラダ E 37 kcal / た 2.3 g / 脂 1.6 g / 塩 0.7 g |
| デザート 100円 | 白玉の黒みつきなごがけ E 170 kcal / た 1.8 g / 脂 0.7 g / 塩 0 g | ヨーグルトゼリー E 84 kcal / た 3 g / 脂 1.9 g / 塩 0.1 g | 米粉deわらびもち風 E 150 kcal / た 3.4 g / 脂 2 g / 塩 0 g | ふるふる豆花(トーフアー) E 165 kcal / た 5.3 g / 脂 3.3 g / 塩 0.1 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



NIKKYO

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

| | 2017/9/18 (mon) | 2017/9/19 (tue) | 2017/9/20 (wed) | 2017/9/21 (thu) | 2017/9/22 (fri) |
|---|---|---|---|--|--|
| Lunch A ¥500 | | stir-fried squid/pak choy with salt in Shanghai style rice, squid, pak choy E 615kcal / P 19.1g / F 13.7g / N 3.4g | assorted fry (salmon fry, minced meat cutlet, curry croquette) rice, salmon, pork E 838kcal / P 25.2g / F 24g / N 3.7g | fried chicken in Nakatsu style rice, chicken E 866kcal / P 33.9g / F 33g / N 3.4g | grilled chicken dipped in salty-sweet miso sauce rice, pork E 697kcal / P 26.6g / F 23.1g / N 2g |
| Karada Yorokobu Menu Lunch B ¥500 | | chicken saute with honey sauce rice, chicken E 820kcal / P 31.8g / F 23.3g / N 4.3g | grilled flatfish with root vegetable salad rice, multi-grain, flatfish E 509kcal / P 25.9g / F 14g / N 3.3g | grilled mackerel with salt malt/sesame rice, mackerel E 688kcal / P 31g / F 18.4g / N 2.7g | horse mackerel with ratatouille sauce rice, multi-grain, horse mackerel E 490kcal / P 23.4g / F 13.4g / N 2.7g |
| JAXA Lunch | ★ JAXA LUNCH "Hoshi-no Kagayaki" Curry ¥600 ★ beef/pork/potato/carrot/onion ★ | | | | |
| A la carte ¥500 small ¥320 | | cutlet with soy based sauce bowl rice, pork E 853kcal / P 28.8g / F 24.9g / N 3.5g | chicken/vegetable fried rice with starchy sauce rice, chicken E 808kcal / P 28.1g / F 28.1g / N 4.6g | spaghetti napolitan spaghetti, tomato, Vienna sausage E 619kcal / P 21g / F 17.8g / N 2.8g | tempura bowl rice, shrimp, squid E 691kcal / P 20.5g / F 16.5g / N 2.1g |
| Curry ¥380 small ¥220 | | chicken curry rice, chicken, onion, carrot, curry roux E 771kcal / P 16.5g / F 21.3g / N 3.9g | pork curry Topping curry (pork cutlet, minced meat cutlet, fried chicken) rice, pork, onion, carrot, curry roux E 772kcal / P 16.6g / F 21.3g / N 3.9g | beef curry rice, beef, onion, carrot, curry roux E 765kcal / P 15.8g / F 21g / N 3.9g | chicken curry rice, chicken, onion, carrot, curry roux E 771kcal / P 16.5g / F 21.3g / N 3.9g |
| Daily special Noodle | | ramen with fried chicken ¥450 ramen, chicken, bean sprout E 524kcal / P 23.2g / F 13.6g / N 6.5g | miso udon/soba with mushroom ¥450 udon/soba, mushroom, radish E 424kcal / P 20.6g / F 8g / N 3.7g | salt based ramen in broth with won ton ¥450 ramen, pork, seaweed E 418kcal / P 16.8g / F 4.3g / N 7.2g | boiled chicken and eggs with udon/soba ¥450 udon/soba, chicken, egg E 543kcal / P 29.4g / F 12.7g / N 6.6g |
| Noodle | ■ udon/soba ¥270 ■ Chinese noodles (soy sauce based · salt based · miso based) ¥360 ■ Noodle topping ¥50~¥100 | | | | |
| Side A ¥70 | | glass noodles with crispy vinegar dressing glass noodles, cucumber E 49kcal / P 0.2g / F 0.5g / N 0.4g | simmered freeze-dried tofu freeze-dried tofu, carrot E 82kcal / P 6g / F 3.3g / N 1.6g | instant Chinese cabbage pickles Chinese cabbage E 17kcal / P 0.9g / F 0g / N 0.1g | simmered deep-fried tofu/sea vegetable deep-fried tofu, sea vegetable E 90kcal / P 5.9g / F 5.8g / N 0.6g |
| Side B ¥70 | | grilled radish coated with sweet miso paste radish, konjac E 114kcal / P 2.4g / F 0.9g / N 2.1g | gooey sea vegetable salad seaweed, okra, cucumber E 28kcal / P 1.4g / F 0.1g / N 1.2g | quick simmered fried potato potato E 105kcal / P 1.8g / F 3.6g / N 0.8g | broccoli with mayonnaise dressing broccoli E 87kcal / P 2.5g / F 7.2g / N 0.4g |
| Daily special Extras | | meat dumpling ¥100 pork E 102kcal / P 2.9g / F 4.3g / N 0.5g | whitefish fry ¥120 whitefish E 98kcal / P 7.3g / F 3.8g / N 0.3g | croquette ¥120 potato E 166kcal / P 4.2g / F 9.8g / N 0.4g | spring roll ¥100 pork E 197kcal / P 2.8g / F 13.7g / N 0.7g |
| Salad ¥120 | | potato salad potato, cucumber, cabbage E 79kcal / P 1.1g / F 4.6g / N 0.2g | egg salad egg, cabbage, lettuce E 73kcal / P 3.7g / F 4.2g / N 0.5g | onion/seaweed salad onion, purple onion, seaweed E 61kcal / P 1.5g / F 3.4g / N 0.5g | ham salad ham, lettuce, cucumber E 37kcal / P 2.3g / F 1.6g / N 0.7g |
| Dessert ¥100 | | rice flour dumplings with brown sugar syrup/soybean flour rice flour dumplings, brown sugar, soybean flour E 170kcal / P 1.8g / F 0.7g / N 0g | yogurt jelly yogurt E 84kcal / P 3g / F 1.9g / N 0.1g | rice-flour dumplings rice-flour E 150kcal / P 3.4g / F 2g / N 0g | soy milk pudding in Taiwan style soy milk E 165kcal / P 5.3g / F 3.3g / N 0.1g |
| 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