

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

	2018/3/26 (月)	2018/3/27 (火)	2018/3/28 (水)	2018/3/29 (木)	2018/3/30 (金)
ランチA	みそ漬チキンソテー ブロッコリーの生姜和え 米、鶏肉 エ 706 kcal / た 31.1 g / 脂 22.1 g / 塩 3 g	ポークピカタ タイ風ビーフン 米、豚肉 エ 769 kcal / た 27.8 g / 脂 22.4 g / 塩 3.4 g	山椒香る 鶏の衣揚げ 白菜とかにかまごま和え 米、鶏肉 エ 736 kcal / た 29.7 g / 脂 26.9 g / 塩 2.8 g	チヨイ HOT 豚肉と野菜のアラビアータ ひじきと生揚げのごまドレサラダ 米、豚肉、玉ねぎ エ 709 kcal / た 22.9 g / 脂 20.7 g / 塩 3.5 g	えびミックスフライ&イカ下足メンチカツ もやしときくらげの中華和え 米、えび、いか エ 759 kcal / た 18.4 g / 脂 23.9 g / 塩 3.4 g
ランチB(火・木) カラダよろこぶメニュー (月・水・金)	生揚げと野菜の中華風旨煮 切干大根のピリ辛炒め 米、麦、生揚げ エ 523 kcal / た 21.3 g / 脂 15.9 g / 塩 3.9 g	カレーの立田揚げ 中華ごまだれ 大根とわかめの甘酢和え 米、カレー エ 553 kcal / た 25.7 g / 脂 8.9 g / 塩 3.3 g	あじの黒酢照焼 いんげんとこんにゃくの中華金平 米、雑穀米、あじ エ 492 kcal / た 26.5 g / 脂 10.5 g / 塩 3.2 g	さばの生姜焼 キャベツの塩麹和え 米、さば エ 689 kcal / た 30.3 g / 脂 18.3 g / 塩 3.5 g	野菜たっぷり豚キムチ ブロッコリーの生姜和え 米、麦、豚肉 エ 503 kcal / た 20.7 g / 脂 13.9 g / 塩 3.5 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	タレかつ丼 米、豚肉 エ 827 kcal / た 28 g / 脂 23.8 g / 塩 4 g	ビニタ監修 スープカレー 米、鶏肉 エ 692 kcal / た 24.4 g / 脂 10.9 g / 塩 2.5 g	ねぎ塩カルビ炒飯 米、牛肉、ねぎ エ 712 kcal / た 16.9 g / 脂 24.6 g / 塩 3.8 g	鶏のから揚げ ピリ辛マヨ丼 米、鶏肉 エ 928 kcal / た 31.9 g / 脂 39.8 g / 塩 4.7 g	ロコモコ丼 米、豚肉、卵 エ 836 kcal / た 30.3 g / 脂 26.7 g / 塩 4.1 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 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	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
カレートッピング	コロツケ 70円 ジャがいも エ 146 kcal / た 3.2 g / 脂 9.6 g / 塩 0.3 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	豚カツ 120円 豚肉 エ 226 kcal / た 8.9 g / 脂 13.6 g / 塩 0.4 g	コロツケ 70円 ジャがいも エ 146 kcal / た 3.2 g / 脂 9.6 g / 塩 0.3 g
日替り麺	カレークリーミーうどん・そば 430円 うどん・そば、豚肉、玉ねぎ エ 586 kcal / た 22.9 g / 脂 18.8 g / 塩 4.6 g	ピリ辛味噌もやしラーメン 450円 ラーメン、豚肉、もやし、ながねぎ エ 568 kcal / た 18.5 g / 脂 18.8 g / 塩 6.2 g	山菜きつねうどん・そば 400円 うどん・そば、山菜、油揚げ、卵 エ 454 kcal / た 21.6 g / 脂 7.1 g / 塩 6.2 g	海鮮とろみ麺 450円 ラーメン、えび、いか、白菜 エ 406 kcal / た 19.7 g / 脂 3.9 g / 塩 6.9 g	八宝うどん・そば 430円 うどん・そば、イカ、豚肉 エ 459 kcal / た 21.4 g / 脂 10.5 g / 塩 4 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	わかめ 50円 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 9 kcal / た 0.3 g / 脂 0 g / 塩 0 g	油揚げ 油揚げ、ごまつな エ 49 kcal / た 1.7 g / 脂 2.4 g / 塩 0.3 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	れんこんの天ぷら 80円 れんこん エ 73 kcal / た 1.6 g / 脂 2.2 g / 塩 0.1 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 かぼちゃ エ 139 kcal / た 1.9 g / 脂 6.4 g / 塩 0 g	れんこんの天ぷら れんこん エ 73 kcal / た 1.6 g / 脂 2.2 g / 塩 0.1 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

ランチ	和麺トッピング	えびとそら豆のかき揚げ えび、そら豆 エ 103 kcal / た 5.8 g / 脂 4.1 g / 塩 0.1 g	あさりとわかめのかき揚げ あわり、わかめ、たまねぎ エ 92 kcal / た 2.2 g / 脂 4.2 g / 塩 0.4 g	魚介とみつばのかき揚げ いか、みつば、たまねぎ エ 71 kcal / た 2.6 g / 脂 4.6 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	えびとそら豆のかき揚げ えび、そら豆 エ 103 kcal / た 5.8 g / 脂 4.1 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、なごねぎ エ 471 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6 g	塩ラーメン ラーメン、豚肉、なると、メンマ、小松菜、なごねぎ エ 475 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6.7 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 20.9 g / 脂 6.1 g / 塩 7.3 g	しょうゆラーメン ラーメン、豚肉、なると、メンマ、小松菜、なごねぎ エ 471 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6 g	塩ラーメン ラーメン、豚肉、なると、メンマ、小松菜、なごねぎ エ 475 kcal / た 17.9 g / 脂 12.4 g / 塩 6.7 g
	中華麺トッピング	煮玉子 卵 エ 77 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 77 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 77 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 77 kcal / た 5.7 g / 脂 4.6 g / 塩 0.6 g	煮玉子 卵 エ 77 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 84 kcal / た 6.6 g / 脂 4.6 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 96 kcal / た 6.4 g / 脂 4.8 g / 塩 0.7 g	煮玉子&メンマ&白髪ねぎ 卵、メンマ、なごねぎ エ 86 kcal / た 6 g / 脂 4.8 g / 塩 0.9 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&ゆでキャベツ&コーン 卵、キャベツ、コーン エ 96 kcal / た 6.4 g / 脂 4.8 g / 塩 0.7 g
	中華麺トッピング	手作りチャーシュー 豚肉 エ 178 kcal / た 6.1 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	手作りチャーシュー 豚肉 エ 178 kcal / た 6.1 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	手作りチャーシュー 豚肉 エ 178 kcal / た 6.1 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	手作りチャーシュー 豚肉 エ 178 kcal / た 6.1 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g	手作りチャーシュー 豚肉 エ 178 kcal / た 6.1 g / 脂 14.2 g / 塩 0.6 g
	栄養素小鉢A	ブロッコリーの生姜和え ブロッコリー、にんじん エ 29 kcal / た 3.1 g / 脂 0.6 g / 塩 0.7 g	タイ風ビーン ビーン エ 67 kcal / た 2.1 g / 脂 2.4 g / 塩 0.8 g	白菜とかにかまのこま和え 白菜、かにかま エ 49 kcal / た 1.8 g / 脂 1.6 g / 塩 1 g	ひじきと生揚げのごまドレサラダ ひじき、生揚げ エ 91 kcal / た 3.3 g / 脂 7.2 g / 塩 0.4 g	青菜と春雨のソテー 小松菜、春雨 エ 37 kcal / た 1.1 g / 脂 1.7 g / 塩 0.2 g
	栄養素小鉢B	切干大根のピリ辛炒め 切干大根、なごねぎ エ 67 kcal / た 2.8 g / 脂 2.5 g / 塩 1.1 g	大根とわかめの甘酢和え 大根、わかめ エ 26 kcal / た 0.7 g / 脂 0.2 g / 塩 0.5 g	いんげんとこんにゃくの中中華金平 いんげん、こんにゃく エ 44 kcal / た 1 g / 脂 2.7 g / 塩 0.4 g	キャベツの塩麹和え キャベツ エ 30 kcal / た 1.4 g / 脂 0.3 g / 塩 0.9 g	もやしときくらげの中中華和え もやし、きくらげ エ 42 kcal / た 1.5 g / 脂 2.5 g / 塩 0.3 g
	惣菜	マヨタマサラダフライ 玉子 エ 243 kcal / た 5.9 g / 脂 18.5 g / 塩 0.8 g	コロッケ(肉) じゃがいも エ 145 kcal / た 4.1 g / 脂 7.8 g / 塩 0.4 g	メンチカツ 豚肉 エ 141 kcal / た 4.9 g / 脂 8 g / 塩 0.7 g	コロッケ(肉じゃが) じゃがいも エ 155 kcal / た 4.7 g / 脂 8.4 g / 塩 0.8 g	チキンカツ 鶏肉 エ 92 kcal / た 4.9 g / 脂 5.5 g / 塩 0.3 g
	定番小鉢	納豆・温泉玉子・冷奴 各60円				
	サラダ	エッグサラダ 卵、キャベツ エ 56 kcal / た 3.3 g / 脂 3.4 g / 塩 0.5 g	パンプキンサラダ かぼちゃ、きゅうり、キャベツ エ 91 kcal / た 1.3 g / 脂 5.1 g / 塩 0.2 g	豆腐とわかめのサラダ 豆腐、わかめ、キャベツ エ 74 kcal / た 3.1 g / 脂 4.8 g / 塩 0.5 g	スパゲティサラダ スパゲティ、きゅうり、キャベツ エ 138 kcal / た 2.5 g / 脂 7.9 g / 塩 0.3 g	シーザーサラダ 粉チーズ、キャベツ、レタス エ 42 kcal / た 2 g / 脂 1.6 g / 塩 0.4 g
デザート	あずき白玉 白玉、あずき エ 184 kcal / た 2.4 g / 脂 0.3 g / 塩 0.1 g	ピーチヨーグルト 桃 エ 63 kcal / た 2.3 g / 脂 0.9 g / 塩 0 g	ストロベリーババロア 牛乳 エ 100 kcal / た 2.5 g / 脂 3.7 g / 塩 0 g	ライチゼリー ホイップ エ 97 kcal / た 0.3 g / 脂 1.8 g / 塩 0.1 g	カフェオレプリン 牛乳 エ 89 kcal / た 1.9 g / 脂 2.4 g / 塩 0.2 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 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 魚介

NIKKYO

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

	2018/3/26 (mon)	2018/3/27 (tue)	2018/3/28 (wed)	2018/3/29 (thu)	2018/3/30 (fri)
Lunch A	chicken saute pre-seasoned with miso rice, chicken ¥500 E 706kcal / P 31.1g / F 22.1g / N 3g	pork piccata rice, pork E 769kcal / P 27.8g / F 22.4g / N 3.4g	fried chicken with Japanese pepper flavor rice, chicken E 736kcal / P 29.7g / F 26.9g / N 2.8g	pork/vegetable all'arrabiata rice, pork, onion E 709kcal / P 22.9g / F 20.7g / N 3.5g	fried shrimp paste cake & minced meat cutlet with squid tentacles rice, shrimp, squid E 759kcal / P 18.4g / F 23.9g / N 3.4g
Karada Yorokobu Menu Lunch B	deep-fried tofu/vegetable stew in Chinese style rice, barley, deep-fried tofu ¥500 E 523kcal / P 21.3g / F 15.9g / N 3.9g	deep-fried marinated flatfish with sesame dressing in Chinese style rice, flatfish E 553kcal / P 25.7g / F 8.9g / N 3.3g	horse mackerel teriyaki with black vinegar rice, multi-grain, horse mackerel E 492kcal / P 26.5g / F 10.5g / N 3.2g	grilled mackerel in ginger rice, mackerel E 689kcal / P 30.3g / F 18.3g / N 3.5g	pork/kimchi with plenty vegetable rice, barley, pork E 503kcal / P 20.7g / F 13.9g / N 3.5g
JAXA Lunch	★ JAXA LUNCH "Hoshi-no Kagayaki" Curry ¥600 ★ beef/pork/potato/carrot/onion				
A la carte	cutlet with soy based sauce bowl rice, pork small ¥320 E 827kcal / P 28g / F 23.8g / N 4g	soup curry by BINITA rice, chicken E 692kcal / P 24.4g / F 19.9g / N 2.5g	fried rice with short rib seasoned with leek/salt rice, beef E 712kcal / P 16.9g / F 24.8g / N 3.8g	fried chicken bowl in hot spicy mayonnaise rice, chicken E 928kcal / P 31.9g / F 39.8g / N 4.7g	hamburger/sunny-side-up eggs bowl rice, pork, egg E 836kcal / P 30.3g / F 26.7g / N 4.1g
Curry	chicken curry rice, chicken, onion, carrot, curry roux small ¥220 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 creamy curry udon/soba, pork, onion ¥430 E 586kcal / P 22.9g / F 18.8g / N 4.6g	miso ramen with hot bean sprouts ramen, bean sprout, leek, pork ¥450 E 568kcal / P 18.5g / F 18.8g / N 6.2g	udon/soba with edible wild plants/deep-fried tofu udon/soba, edible wild plants, deep-fried tofu ¥400 E 454kcal / P 21.6g / F 7.1g / N 6.2g	ramen with seafood starchy sauce ramen, shrimp, squid, Chinese cabbage ¥450 E 406kcal / P 19.7g / F 3.9g / N 6.9g	udon/soba with chop suey udon, soba, squid, pork, Chinese cabbage ¥430 E 459kcal / P 21.4g / F 10.5g / N 4g
Noodle	■ udon/soba ¥270 ■ Chinese noodles(soy sauce based · salt based · miso based) ¥360 ■ Noodle topping ¥50~¥100				
Side A	broccoli with ginger dressing broccoli, carrot ¥70 E 29kcal / P 3.1g / F 0.6g / N 0.7g	Thai-style rice noodles rice noodles E 67kcal / P 2.1g / F 2.4g / N 0.8g	Chinese cabbage/seafood stick with sesame dressing Chinese cabbage, seafood stick E 49kcal / P 1.8g / F 1.6g / N 1g	deep-fried tofu/sea vegetable with sesame dressing deep-fried tofu, sea vegetable E 91kcal / P 3.3g / F 7.2g / N 0.4g	greens/glass noodles saute mustard spinach, glass noodles E 37kcal / P 1.1g / F 1.7g / N 0.2g
Side B	dried radish strips spicy saute radish, leek ¥70 E 67kcal / P 2.8g / F 2.5g / N 1.1g	radish/seaweed with sweet sour dressing radish, seaweed E 26kcal / P 0.7g / F 0.2g / N 0.5g	Chinese braised kidney beans/konjac kidney beans, konjac E 44kcal / P 1g / F 2.7g / N 0.4g	cabbage with salted dressing cabbage, cucumber E 30kcal / P 1.4g / F 0.3g / N 0.9g	bean sprout/cloud ear with Chinese dressing bean sprout, cloud ear E 42kcal / P 1.5g / F 2.5g / N 0.3g
Daily special Extras	mayonnaise egg salad fry egg ¥120 E 243kcal / P 5.9g / F 18.5g / N 0.8g	croquette potato ¥120 E 155kcal / P 4.7g / F 8.4g / N 0.8g	minced meat cutlet pork ¥120 E 141kcal / P 4.9g / F 8g / N 0.7g	croquette potato ¥120 E 145kcal / P 4.1g / F 7.8g / N 0.4g	chicken cutlet chicken ¥100 E 92kcal / P 4.9g / F 5.5g / N 0.3g
Salad	egg salad egg, cabbage ¥120 E 56kcal / P 3.3g / F 3.4g / N 0.5g	pumpkin salad pumpkin, cucumber, cabbage E 91kcal / P 1.3g / F 5.1g / N 0.2g	tofu/seaweed salad tofu, seaweed, cabbage E 74kcal / P 3.1g / F 4.8g / N 0.5g	spaghetti salad spaghetti, cucumber, cabbage E 138kcal / P 2.5g / F 7.9g / N 0.3g	Caesar salad powdered cheese, cabbage, lettuce E 42kcal / P 2g / F 1.6g / N 0.4g
Dessert	rice-flour dumplings with red beans rice-flour dumplings, red beans ¥100 E 184kcal / P 2.4g / F 0.3g / N 0.1g	peach yogurt peach E 63kcal / P 2.3g / F 0.9g / N 0g	strawberry bavaois cream milk E 100kcal / P 2.5g / F 3.7g / N 0g	lychee jelly whip E 97kcal / P 0.3g / F 1.8g / N 0.1g	cafe au lait puding milk E 89kcal / P 1.9g / F 2.4g / N 0.2g
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				

Lunch

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



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