

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

2017/11/20 (月)

2017/11/21 (火)

2017/11/22 (水)

2017/11/23 (木)

2017/11/24 (金)

2017/11/20 (月)		2017/11/21 (火)		2017/11/22 (水)		2017/11/23 (木)		2017/11/24 (金)	
ランチA	<p>山椒香る豚の衣揚げ</p> <p>ブロッコリーの生姜和え</p> <p>米、豚肉</p> <p>エ 679 kcal / た 25.8 g / 脂 24.4 g / 塩 2.7 g</p>	<p>かきフライ & コロッケ</p> <p>青菜と春雨のソテー</p> <p>米、カキ、豚肉</p> <p>エ 737 kcal / た 17.2 g / 脂 26.6 g / 塩 2.8 g</p>	<p>四川麻婆豆腐</p> <p>キャベツの塩麹和え</p> <p>米、豆腐、豚肉</p> <p>エ 722 kcal / た 28.3 g / 脂 22.2 g / 塩 5.1 g</p>	<p>勤労感謝の日</p>		<p>メンチカツ</p> <p>切干大根のピリ辛炒め</p> <p>米、豚肉</p> <p>エ 766 kcal / た 20 g / 脂 25.3 g / 塩 4.4 g</p>			
ランチB(火・木) カラダよろこぶ メニュー (月・水・金)	<p>ごろごろ野菜の ラタトゥイユ</p> <p>ひじきと生揚げのごまドレサラダ</p> <p>米、豆、トマト、なす</p> <p>エ 496 kcal / た 11.9 g / 脂 11.1 g / 塩 3.3 g</p>	<p>鶏肉の生姜焼</p> <p>白菜とかにかまのごま和え</p> <p>米、鶏肉</p> <p>エ 747 kcal / た 30.4 g / 脂 24.4 g / 塩 3.2 g</p>	<p>あじの黒酢照焼</p> <p>いんげんとこんにゃくの中華金平</p> <p>米、雑穀米、あじ</p> <p>エ 508 kcal / た 26.3 g / 脂 10.8 g / 塩 3.2 g</p>			<p>生揚げと野菜の 中華風旨煮</p> <p>もやしときくらげの中華和え</p> <p>米、豆、生揚げ</p> <p>エ 510 kcal / た 20.8 g / 脂 15.9 g / 塩 3.4 g</p>			
<p>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</p>									
アラカルト	<p>ロコモコ丼</p> <p>米、豚肉、卵</p> <p>エ 857 kcal / た 31.1 g / 脂 29 g / 塩 4.3 g</p>	<p>ねぎ塩カルビ炒飯</p> <p>米、牛肉、ねぎ</p> <p>エ 756 kcal / た 18.6 g / 脂 26.2 g / 塩 3.9 g</p>	<p>鶏のから揚げ ピリ辛マヨ丼</p> <p>米、鶏肉</p> <p>エ 907 kcal / た 30.6 g / 脂 37.5 g / 塩 4.7 g</p>			<p>照焼チキンときのこの 和風ピラフ</p> <p>米、鶏肉、きのこ</p> <p>エ 699 kcal / た 25.2 g / 脂 22.6 g / 塩 4.7 g</p>			
カレー	<p>チキンカレー</p> <p>米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ</p> <p>エ 845 kcal / た 16.4 g / 脂 31.7 g / 塩 7.2 g</p>	<p>ポークカレー</p> <p>米、豚肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ</p> <p>エ 846 kcal / た 16.7 g / 脂 31.6 g / 塩 7 g</p>	<p>ビーフカレー</p> <p>米、牛肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ</p> <p>エ 684 kcal / た 14.4 g / 脂 21 g / 塩 3.6 g</p>			<p>ポークカレー</p> <p>米、豚肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ</p> <p>エ 846 kcal / た 16.7 g / 脂 31.6 g / 塩 7 g</p>			
カレートッピング	<p>メンチカツ 120円</p> <p>豚肉</p> <p>エ 219 kcal / た 7.4 g / 脂 12.8 g / 塩 1 g</p>	<p>鶏肉の唐揚げ 100円</p> <p>鶏肉</p> <p>エ 181 kcal / た 9.5 g / 脂 11.8 g / 塩 0.9 g</p>	<p>コロッケ 70円</p> <p>じゃがいも</p> <p>エ 146 kcal / た 3.2 g / 脂 9.6 g / 塩 0.3 g</p>			<p>豚カツ 120円</p> <p>豚肉</p> <p>エ 226 kcal / た 8.9 g / 脂 13.6 g / 塩 0.4 g</p>			
日替り麺	<p>八宝うどん・そば 430円</p> <p>うどん・そば、イカ、豚肉</p> <p>エ 459 kcal / た 21.4 g / 脂 10.5 g / 塩 4 g</p>	<p>ピリ辛味噌もやしラーメン 450円</p> <p>ラーメン、豚肉、もやし、なごねぎ</p> <p>エ 568 kcal / た 18.5 g / 脂 18.8 g / 塩 6.2 g</p>	<p>山菜きつねうどん・そば 400円</p> <p>うどん・そば、山菜、油揚げ、卵</p> <p>エ 454 kcal / た 21.6 g / 脂 7.1 g / 塩 6.2 g</p>			<p>カレークリームうどん・そば 450円</p> <p>うどん・そば、豚肉、たまねぎ</p> <p>エ 601 kcal / た 23.3 g / 脂 18.8 g / 塩 4.6 g</p>			
和麺	<p>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、なごねぎ</p>								
和麺トッピング	<p>わかめ 50円</p> <p>わかめ、かまぼこ</p> <p>エ 12 kcal / た 1.3 g / 脂 0.1 g / 塩 0.5 g</p>	<p>揚げ玉</p> <p>小麦粉、かまぼこ</p> <p>エ 82 kcal / た 1.9 g / 脂 4.2 g / 塩 0.3 g</p>	<p>なめこおろし</p> <p>なめこ、大根</p> <p>エ 9 kcal / た 0.3 g / 脂 0 g / 塩 0 g</p>			<p>山菜</p> <p>山菜、わかめ</p> <p>エ 9 kcal / た 0.5 g / 脂 0.1 g / 塩 0.9 g</p>			
和麺トッピング	<p>竹輪の磯辺揚げ 80円</p> <p>竹輪</p> <p>エ 93 kcal / た 3.6 g / 脂 5.3 g / 塩 0.6 g</p>	<p>さつまいも天ぷら</p> <p>さつまいも</p> <p>エ 126 kcal / た 1.2 g / 脂 4.2 g / 塩 0 g</p>	<p>かぼちゃ天ぷら</p> <p>かぼちゃ</p> <p>エ 139 kcal / た 1.9 g / 脂 6.4 g / 塩 0 g</p>			<p>れんこんの天ぷら</p> <p>れんこん</p> <p>エ 73 kcal / た 1.6 g / 脂 2.2 g / 塩 0.1 g</p>			

ランチ

和麺トッピング	えびのかき揚げ えび、たまねぎ エ 81 kcal / た 3.6 g / 脂 4.1 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	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		あさりとわかめのかき揚げ えび、たまねぎ エ 92 kcal / た 2.2 g / 脂 4.2 g / 塩 0.4 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	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	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 496 kcal / た 20.9 g / 脂 6.1 g / 塩 7.3 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
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
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、ながねぎ エ 86 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 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 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	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	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	キャベツの塩麹和え キャベツ、きゅうり エ 21 kcal / た 1.2 g / 脂 0.1 g / 塩 0.9 g		切干大根のピリ辛炒め 切干大根、ながねぎ エ 67 kcal / た 2.8 g / 脂 2.5 g / 塩 1.1 g
栄養素小鉢B	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	白菜とかにがまのごま和え 白菜、かに風味かまぼこ エ 49 kcal / た 1.8 g / 脂 1.6 g / 塩 1 g	いんげんとこんにゃくの中華金平 いんげん、こんにゃく エ 44 kcal / た 1 g / 脂 2.7 g / 塩 0.4 g		もやしときくらげの中華和え もやし、きくらげ エ 42 kcal / た 1.5 g / 脂 2.5 g / 塩 0.3 g
惣菜	コロッケ(肉じゃが) 80円 じゃがいも エ 127 kcal / た 4.7 g / 脂 5.4 g / 塩 0.8 g	カレー味ライスコロッケ 120円 豚肉 エ 179 kcal / た 3.8 g / 脂 7.6 g / 塩 1.6 g	春巻 120円 豚肉 エ 181 kcal / た 2.7 g / 脂 12.2 g / 塩 0.7 g		チキンカツ 100円 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	シーザーサラダ レタス、キャベツ、ブロッコリー、チーズ エ 42 kcal / た 2 g / 脂 1.6 g / 塩 0.4 g	スバゲティサラダ スバゲティ、きゅうり、キャベツ エ 138 kcal / た 2.5 g / 脂 7.9 g / 塩 0.3 g		パンクキンサラダ 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
デザート	あずき白玉 100円 白玉、あずき エ 184 kcal / た 2.4 g / 脂 0.3 g / 塩 0.1 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	ストロベリーババロア 牛乳 エ 80 kcal / た 2.1 g / 脂 3.4 g / 塩 0 g		ヨーグルトdeクリームダンジュ ヨーグルト、はちみつ エ 82 kcal / た 2.7 g / 脂 2.3 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				

ランチ



■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



NIKKYO

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

	2017/11/20 (mon)	2017/11/21 (tue)	2017/11/22 (wed)	2017/11/23 (thu)	2017/11/24 (fri)
Lunch A	fried pork with Japanese pepper flavor rice,pork ¥500 E 679kcal / P 25.8g / F 24.4g / N 2.7g	fried oyster & croquette rice,oyster,pork E 737kcal / P 17.2g / F 26.6g / N 2.8g	Sichuan style braised tofu with minced meat rice,pork,tofu E 722kcal / P 28.3g / F 22.2g / N 5.1g		minced meat cutlet rice,pork E 766kcal / P 20g / F 25.3g / N 4.4g
Karada Yorokobu Menu Lunch B	ratatouille with chunky vegetable rice,barley,tomato,eggplant ¥500 E 496kcal / P 11.9g / F 11.1g / N 3.3g	sauteed chicken in ginger rice,chicken E 747kcal / P 30.4g / F 24.4g / N 3.2g	horse mackerel teriyaki with black vinegar rice,multi-grain,horse mackerel E 508kcal / P 26.3g / F 10.8g / N 3.2g		deep-fried tofu/vegetable stew in Chinese style rice,barley,deep-fried tofu E 510kcal / P 20.8g / F 15.9g / N 3.4g
JAXA Lunch	JAXA LUNCH "Hoshi-no Kagayaki" Curry ¥600 beef/pork/potato/carrot/onion				
A la carte	hamburger/sunny-side-up eggs bowl rice,pork,egg ¥500 small ¥320 E 857kcal / P 31.1g / F 29g / N 4.3g	fried rice with short rib seasoned with leek/salt rice,beef E 756kcal / P 18.6g / F 26.2g / N 3.9g	fried chicken with hot mayonnaise bowl rice,chicken E 907kcal / P 30.6g / F 37.5g / N 4.7g		chicken teriyaki & Japanese style mushroom pilaf rice,chicken,mushroom E 699kcal / P 25.2g / F 22.6g / N 4.7g
Curry	chicken curry rice,chicken,onion,carrot,curry roux ¥380 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	Topping curry(pork cutlet·minced meat cutlet·fried chicken) rice,pork,onion,carrot,curry roux E 771kcal / P 16.5g / F 21.3g / N 3.9g	
Daily special Noodle	udon/soba with chop suey udon,soba,squid,pork,Chinese cabbage ¥430 E 459kcal / P 21.4g / F 10.5g / N 4g	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		creamy curry udon/soba udon/soba,pork,onion ¥450 E 601kcal / P 23.3g / F 18.8g / N 4.6g
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	greens/glass noodles saute mustard,spinach,glass noodles E 37kcal / P 1.1g / F 1.7g / N 0.2g	cabbage with salted dressing cabbage,cucumber E 21kcal / P 1.2g / F 0.1g / N 0.9g		dried radish strips spicy saute radish,leek E 67kcal / P 2.8g / F 2.5g / N 1.1g
Side B	deep-fried tofu/sea vegetable with sesame dressing deep-fried tofu,sea vegetable ¥70 E 91kcal / P 3.3g / F 7.2g / N 0.4g	Chinese cabbage/seafood stick with sesame dressing Chinese cabbage,seafood stick E 49kcal / P 1.8g / F 1.6g / N 1g	Chinese braised kidney beans/konjac kidney beans,konjac E 44kcal / P 1g / F 2.7g / N 0.4g		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	croquette potato ¥120 E 127kcal / P 4.7g / F 5.4g / N 0.8g	rice croquette (curry taste) pork ¥120 E 114kcal / P 7.2g / F 5.8g / N 0.3g	spring roll pork ¥100 E 181kcal / P 2.7g / F 12.2g / N 0.7g		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	Caesar salad lettuce,corn,broccoli,cheese E 42kcal / P 2g / F 1.6g / N 0.4g	spaghetti salad spaghetti,cucumber,cabbage E 138kcal / P 2.5g / F 7.9g / N 0.3g		pumpkin salad pumpkin,cucumber,cabbage E 91kcal / P 1.3g / F 5.1g / N 0.2g
Dessert	rice-flour dumplings with red beans rice-flour dumplings,red beans ¥100 E 184kcal / P 2.4g / F 0.3g / N 0.1g	lychee jelly whip E 97kcal / P 0.3g / F 1.8g / N 0.1g	strawberry bavaois cream strawberry,milk E 60kcal / P 2.1g / F 3.4g / N 0g		yogurt de creme d'Angers yogurt,honey E 82kcal / P 2.7g / F 2.3g / 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.

allergen labelling



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