

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

	2018/2/19 (月)	2018/2/20 (火)	2018/2/21 (水)	2018/2/22 (木)	2018/2/23 (金)
ランチA	豚肉と野菜のスタミナ炒め 生揚げの含煮 米、豚肉、玉ねぎ エ 700 kcal / た 23.3 g / 脂 22.7 g / 塩 3.8 g	照焼チキン カリフラワーのカレーソテー 米、鶏肉 エ 722 kcal / た 30.7 g / 脂 23.1 g / 塩 2.5 g	ミックスフライ (チキンカツ・コロッケ・白身魚フライ) ソーセージと野菜のソテー 米、鶏肉、豚肉 エ 921 kcal / た 29.2 g / 脂 29.5 g / 塩 3.3 g	ハンバーグ シチューがけ ひじきのドレッシング和え 米、豚肉 エ 769 kcal / た 28.1 g / 脂 23.1 g / 塩 3.6 g	豚肉の南蛮漬 白菜のごま和え 米、豚肉 エ 797 kcal / た 24.1 g / 脂 29.8 g / 塩 4 g
ランチB(火・木) カラダよろこぶメニュー (月・水・金)	カレーの衣揚げ チリソース 大根とたまねぎのコチュジャン和え 米、麦、カレー エ 547 kcal / た 25.1 g / 脂 8.8 g / 塩 3.4 g	海鮮八宝菜 ナムル 米、えび、イカ エ 503 kcal / た 15.7 g / 脂 8.3 g / 塩 3.3 g	あじのごま焼 いんげんのお浸し 米、雑穀米、あじ エ 455 kcal / た 29.2 g / 脂 9.6 g / 塩 3.1 g	さばの唐揚げ 玉ねぎ酢あんかけ もやしの玉子炒め 米、さば エ 743 kcal / た 31.3 g / 脂 23.9 g / 塩 3.1 g	豆腐と根菜の和風煮 刻み昆布の炒り煮 米、麦、豆腐 エ 428 kcal / た 15.7 g / 脂 6.5 g / 塩 4.8 g
JAXAランチ	JAXA LUNCH 600円 ★ 星のかがやきカレー ★ ミニサラダ・スープ付				
アラカルト	塩ちゃんこ風スープごはん 米、白菜、鶏肉 エ 713 kcal / た 18.4 g / 脂 18.6 g / 塩 4.8 g	味噌かつ井 米、豚肉 エ 905 kcal / た 33.2 g / 脂 28.9 g / 塩 3.3 g	牛肉のピリ辛チャーハン 米、牛肉 エ 777 kcal / た 22.6 g / 脂 28.3 g / 塩 5 g	中華丼 米、鶏肉 エ 667 kcal / た 21.6 g / 脂 17.9 g / 塩 3.5 g	焼そばめし 米、焼きそば、キャベツ エ 749 kcal / た 20.8 g / 脂 30.1 g / 塩 5.2 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 884 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	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	コロッケ 70円 ジャガイモ 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
カレートッピング	なめことうろろうどん・そば 430円 うどん・そば、なめこ、とろろ エ 409 kcal / た 18.4 g / 脂 2.7 g / 塩 5.5 g	塩もやしコーンラーメン 450円 ラーメン、豚肉、もやし、コーン エ 493 kcal / た 19.1 g / 脂 12.3 g / 塩 6.7 g	かき玉うどん・そば 400円 うどん・そば、卵 エ 466 kcal / た 25.2 g / 脂 10.9 g / 塩 5.5 g	サンマーメン 430円 ラーメン、豚肉、こまつな エ 498 kcal / た 20.1 g / 脂 12.8 g / 塩 8.3 g	大きなきつねの温玉うどん・そば 450円 うどん・そば、油揚げ、卵 エ 499 kcal / た 25.4 g / 脂 12.6 g / 塩 5.5 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	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 50円 小麦粉、かまぼこ エ 82 kcal / た 1.9 g / 脂 4.2 g / 塩 0.3 g	油揚げ 50円 油揚げ、小松菜 エ 49 kcal / た 1.7 g / 脂 2.4 g / 塩 0.3 g	おくらおろし 50円 大根、おくら エ 10 kcal / た 0.4 g / 脂 0 g / 塩 0 g	山菜 50円 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	かぼちゃ天ぷら 80円 かぼちゃ エ 139 kcal / た 1.9 g / 脂 6.4 g / 塩 0 g	さつまいも天ぷら 80円 さつまいも エ 126 kcal / た 1.2 g / 脂 4.2 g / 塩 0 g	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	竹輪の磯辺揚げ 80円 竹輪 エ 93 kcal / た 3.6 g / 脂 5.3 g / 塩 0.6 g	かぼちゃ天ぷら 80円 かぼちゃ エ 139 kcal / た 1.9 g / 脂 6.4 g / 塩 0 g
和麺トッピング					

和麺トッピング	えびとそら豆のかき揚げ えび、たまねぎ エ 103 kcal / た 5.8 g / 脂 4.1 g / 塩 0.1 g	魚介とみつばのかき揚げ いか、たまねぎ エ 71 kcal / た 2.6 g / 脂 4.6 g / 塩 0.1 g	あざりとわかめのかき揚げ あざり、わかめ、たまねぎ エ 92 kcal / た 2.2 g / 脂 4.2 g / 塩 0.4 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
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	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
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、ながねぎ 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 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
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	生揚げの含煮 生揚げ エ 77 kcal / た 4.9 g / 脂 4.5 g / 塩 0.4 g	カリフラワーのカレーソテー カリフラワー、たまねぎ エ 41 kcal / た 2 g / 脂 2.2 g / 塩 0.4 g	ソーセージと野菜のソテー ソーセージ、キャベツ エ 81 kcal / た 2.5 g / 脂 5.6 g / 塩 1 g	ひじきのドレッシング和え ひじき、えだまめ エ 49 kcal / た 2.8 g / 脂 2.2 g / 塩 1.3 g	白菜のごま和え 白菜 エ 33 kcal / た 1.4 g / 脂 0.6 g / 塩 0.7 g
栄養素小鉢B	大根とたまねぎのコチュジャン和え 大根、たまねぎ エ 43 kcal / た 1 g / 脂 2.1 g / 塩 0.8 g	ナムル 小松菜、にんじん エ 34 kcal / た 2.6 g / 脂 1.3 g / 塩 0.8 g	いんげんのお浸し いんげん エ 22 kcal / た 2.1 g / 脂 0.1 g / 塩 0.9 g	もやしの玉子炒め もやし、卵 エ 86 kcal / た 4.3 g / 脂 6.5 g / 塩 1 g	刻み昆布の炒り煮 刻み昆布、油揚げ エ 33 kcal / た 1.5 g / 脂 1.6 g / 塩 1.3 g
惣菜	マヨたまサラダフライ 卵 エ 135 kcal / た 3.8 g / 脂 7.9 g / 塩 0.7 g	120円 コロツケ(かぼちゃ) かぼちゃ エ 126 kcal / た 2.6 g / 脂 5.5 g / 塩 0.4 g	120円 キャベツ入りメンチカツ キャベツ、豚肉 エ 158 kcal / た 5.9 g / 脂 9.5 g / 塩 0.7 g	120円 餃子 あじ エ 92 kcal / た 3.2 g / 脂 2.5 g / 塩 0.5 g	120円 あじフライ 豚肉 エ 104 kcal / た 8.1 g / 脂 3.1 g / 塩 0.6 g
定番小鉢	納豆・温泉玉子・冷奴 各60円				
サラダ	ツナサラダ キャベツ、レタス、ツナ エ 57 kcal / た 4.2 g / 脂 3.2 g / 塩 0.4 g	彩り野菜サラダ 南瓜、枝豆、キャベツ エ 37 kcal / た 2.2 g / 脂 0.5 g / 塩 0.6 g	さつまいも入りポテトサラダ さつまいも、じゃがいも、キャベツ エ 93 kcal / た 1.2 g / 脂 4.5 g / 塩 0.2 g	ごぼうバリバリサラダ ごぼう、キャベツ、わかめ エ 57 kcal / た 1.1 g / 脂 3.5 g / 塩 0.5 g	コーンサラダ コーン、きゅうり、キャベツ エ 43 kcal / た 1.3 g / 脂 1.2 g / 塩 0.3 g
デザート	100円 ピーチヨーグルト ヨーグルト、桃 エ 63 kcal / た 2.3 g / 脂 0.9 g / 塩 0 g	100円 マンゴープリン 牛乳 エ 100 kcal / た 2.6 g / 脂 3.3 g / 塩 0 g	100円 抹茶ババロア 抹茶、牛乳 エ 105 kcal / た 2.8 g / 脂 3.3 g / 塩 0 g	100円 あんみつ 寒天、もも、あずき エ 124 kcal / た 1.1 g / 脂 0.1 g / 塩 0 g	100円 杏仁豆腐 桃 エ 56 kcal / た 1.9 g / 脂 2.7 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

アレルギー表示



NIKKYO

WEEKLY MENU

宇宙航空研究開発機構 職員食堂

	2018/2/19 (mon)	2018/2/20 (tue)	2018/2/21 (wed)	2018/2/22 (thu)	2018/2/23 (fri)
Lunch A	stamina fried pork/vegetable rice,pork,onion E 700kcal / P 23.3g / F 22.7g / N 3.8g	chicken teriyaki rice,chicken E 722kcal / P 30.7g / F 23.1g / N 2.5g	assorted fry (chicken,croquette,whitefish) rice,chicken,pork E 921kcal / P 29.2g / F 29.5g / N 3.3g	hamburg steak with stew rice,pork E 769kcal / P 28.1g / F 23.1g / N 3.6g	fried pork in marinated sauce rice,pork E 797kcal / P 24.1g / F 29.8g / N 4g
Karada Yorokobu Menu Lunch B	flatfish fritter with chili sauce rice,barley,flatfish E 547kcal / P 25.1g / F 8.8g / N 3.4g	seafood chop suey rice,shrimp,squid E 503kcal / P 15.7g / F 8.3g / N 3.3g	grilled horse mackerel with sesame rice,multi-grain,horse mackerel E 455kcal / P 29.2g / F 9.6g / N 3.1g	fried mackerel with onion vinegar sauce rice,mackerel E 743kcal / P 31.3g / F 23.9g / N 3.1g	simmered tofu/root vegetable rice,barley,tofu E 428kcal / P 15.7g / F 6.5g / N 4.8g
JAXA Lunch	★ JAXA LUNCH "Hoshi-no Kagayaki" Curry ¥600 ★ beef/pork/potato/carrot/onion ★				
A la carte	chicken ball soup rice rice,chinese cabbage,chicken E 713kcal / P 18.4g / F 18.5g / N 4.8g	miso cutlet bowl rice,pork E 905kcal / P 33.2g / F 28.9g / N 3.3g	spicy chili fried rice with beef rice,beef E 777kcal / P 22.6g / F 28.3g / N 5g	Chinese style rice bowl rice,chicken E 667kcal / P 21.6g / F 17.9g / N 3.5g	soba/rice cooked together with meat/vegetable rice,fried Chinese noodles,cabbage E 749kcal / P 20.8g / F 30.1g / N 5.2g
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 mushroom/grated yam ¥430 udon,soba,mushroom,grated yam E 409kcal / P 18.4g / F 2.7g / N 5.5g	salt based ramen with bean sprouts/corn ¥450 ramen,pork,com,bean sprout E 493kcal / P 19.1g / F 12.3g / N 6.7g	beaten egg soup udon/soba ¥400 udon,soba,egg,chicken E 466kcal / P 25.2g / F 10.9g / N 5.5g	ramen in Kanagawa specialty ¥430 ramen,pork,mustard,spinach E 498kcal / P 20.1g / F 12.8g / N 8.3g	udon/soba with deep-fried tofu/soft-boiled egg ¥450 udon,soba,deep-fried tofu,egg E 499kcal / P 25.4g / F 12.6g / N 5.5g
Noodle	■ udon/soba ¥270 ■ Chinese noodles(soy sauce based・salt based・miso based) ¥360 ■ Noodle topping ¥50~¥100				
Side A	simmered deep-fried tofu deep-fried tofu E 77kcal / P 4.9g / F 4.5g / N 0.4g	cauliflower curry saute cauliflower,onion E 41kcal / P 2g / F 2.2g / N 0.4g	stir-fried sausage/vegetable sausage,cabbage E 81kcal / P 2.5g / F 5.6g / N 1g	sea vegetable vinegar dressing sea vegetable,green soybean E 49kcal / P 2.8g / F 2.2g / N 1.3g	Chinese cabbage with sesame dressing Chinese cabbage E 33kcal / P 1.4g / F 0.6g / N 0.7g
Side B	radish/onion with hot pepper paste dressing radish,onion E 43kcal / P 1g / F 2.1g / N 0.8g	namuru spinach,carrot E 34kcal / P 2.6g / F 1.3g / N 0.8g	boiled kidney beans dipped in sauce kidney bean E 22kcal / P 2.1g / F 0.1g / N 0.9g	sautéed bean sprouts with egg bean sprout,egg E 86kcal / P 4.3g / F 6.5g / N 1g	braised chopped tangle chopped tangle,deep fried tofu E 33kcal / P 1.5g / F 1.6g / N 1.3g
Daily special Extras	mayonnaise egg salad fry ¥120 egg E 135kcal / P 3.8g / F 7.9g / N 0.7g	croquette (pumpkin) ¥120 pumpkin E 126kcal / P 2.6g / F 5.5g / N 0.4g	minced meat cutlet with cabbage ¥120 pork,cabbage E 158kcal / P 5.9g / F 9.5g / N 0.7g	meat dumpling ¥120 pork E 92kcal / P 3.2g / F 2.5g / N 0.5g	horse mackerel fry ¥120 horse mackerel E 104kcal / P 8.1g / F 3.1g / N 0.6g
Salad	tuna salad tuna,lettuce,cabbage E 57kcal / P 4.2g / F 3.2g / N 0.4g	colorful vegetable salad pumpkin,broccoli,lettuce E 37kcal / P 2.2g / F 0.5g / N 0.6g	sweet potato/potato salad sweet potato,potato,cabbage E 93kcal / P 1.2g / F 4.5g / N 0.2g	burdock salad burdock,cabbage,seaweed E 57kcal / P 1.1g / F 3.5g / N 0.5g	corn salad corn,cucumber,cabbage E 43kcal / P 1.3g / F 1.2g / N 0.3g
Dessert	peach yogurt peach,yogurt E 63kcal / P 2.3g / F 0.9g / N 0g	mango pudding milk E 100kcal / P 2.6g / F 3.3g / N 0g	powdered green tea bavaois cream powdered green tea,milk E 105kcal / P 2.8g / F 3.3g / N 0g	dessert with bean jam/agar agar,peach,sweet red bean E 124kcal / P 1.1g / F 0.1g / N 0g	almond jelly peach E 56kcal / P 1.9g / F 2.7g / 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 CATERING