

LUNCH MENU

CAFE DINING
NAKAJUKU

日替わりメニュー															
MENU	10月26日			10月27日			10月28日			10月29日			10月30日		
	月			火			水			木			金		
日替り定食A	カロリー	野菜たっぷり チャーメン	439kcal	ビーフカツ	737kcal	ハンバーグ 和風おろし	637kcal	ピーマン 肉詰めフライ	693kcal	豚肉とエリンギ 塩炒め	563kcal				
	塩分		4.0g		2.7g		3.2g		2.5g		2.4g				
	価格	サラダ・スープ 付	¥500	ライス・スープ 付	¥500	ライス・スープ 付	¥500	ライス・スープ 付	¥500	ライス・スープ 付	¥500				
ヘルシー定食	カロリー	ブリ照り焼き	666kcal	鮭焼蒸し 明太ソース	625kcal	シルバー 塩こうじ焼き	514kcal	ホッケ干物	530kcal	マグロ揚げびたし	553kcal				
	塩分		2.8g		2.8g		2.7g		2.4g		2.7g				
	価格	サラダ・十五穀米・味噌汁 付	¥670	サラダ・十五穀米・味噌汁 付	¥670	サラダ・十五穀米・味噌汁 付	¥670	サラダ・十五穀米・味噌汁 付	¥670	サラダ・十五穀米・味噌汁 付	¥670				
家政大学 ヘルシーランチ	カロリー	お休み					板橋で楽しむ九州の郷土料理 チキン南蛮 さつま汁 他			730kcal	お休み				
	塩分									3.0g					
	価格									¥770					

定番メニュー											
カレー (スープ付き)	カロリー	マレーシアカレー	809kcal	カツカレー	864kcal	キーマカレー	693kcal	バターチキンカレー	804kcal		
	塩分		3.0g		4.5g		3.9g		4.1g		
	価格	(サラダ・スープ付)	¥770	(サラダ・スープ付)	¥850	(サラダ・スープ付)	¥770	(サラダ・スープ付)	¥770		
ラーメン	カロリー	舟渡ラーメン	367kcal	あごだし 和風ラーメン	594kcal	博多とんこつ ラーメン	567kcal	味噌ラーメン	557kcal		
	塩分		6.6g		6.1g		6.5g		6.1g		
	価格		¥600		¥700		¥700		¥700		
和麺	カロリー	舟渡醤油 チャーシュー麺	798kcal	あごだし和風 チャーシュー麺	986kcal	博多とんこつ チャーシュー麺	960kcal	味噌 チャーシュー麺	988kcal		
	塩分		6.7g		6.6g		7.0g		6.3g		
	価格		¥890		¥890		¥890		¥890		
◎麺類のつゆを半分残すと【うどん 約1/3】、【そば・ラーメン 約1/2】の減塩となります◎											
和麺	きつね(温・冷)			かき揚げ(温・冷)							¥470
	そば	うどん	どちらかお好きな方をお選びください	そば	うどん						
	385kcal 塩分4.9g	386kcal 塩分4.1g		530kcal 塩分4.6g	531kcal 塩分3.8g						

売店には日替り弁当〈数量限定〉やサンドイッチ等をご用意しております。

仕入等の都合により変更される場合があります、ご了承ください。

