

食堂メニュー 栄養成分表示一覧

ラーメン



料理名	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	野菜量
	kcal	g	g	g	g	mg	g
味噌ラーメン (普通)	584	20	12	98	8.3(5.2)	25	100
味噌ラーメン (大盛)	828	28	19	136	9.9(6.5)	26	100
徳島ラーメン (普通)	686	27	29	80	6.9(4.5)	22	70
徳島ラーメン (大盛)	946	35	37	117	8.4(5.7)	25	70

※ 食塩相当量欄の () 内の数値は、スープを半量残した場合の食塩相当量

単品メニュー

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	野菜量
	kcal	g	g	g	g	mg	g
おにぎり (鮭)	145	3	1	30	0.6	4	0
おにぎり (昆布)	144	2	0	31	0.9	11	0
おにぎり (梅)	137	2	0	30	1.6	6	0
いなり寿司	138	3	4	23	0.8	2	0
卵焼き	269	18	18	7	1.7	73	0

カレー・チャーハン

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	野菜量
	kcal	g	g	g	g	mg	g
カレー (普通)	628	10	14	111	2.7	26	58
 カレー (大盛)	879	14	20	155	3.8	37	82
カツカレー (普通)	917	25	36	116	3.2	33	58
 カツカレー (大盛)	1168	29	42	160	4.3	44	82
 チャーハン (普通)	542	13	10	95	2.3	64	75
 チャーハン (大盛)	761	16	12	139	3.3	83	110

丼メニュー

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	野菜量
	kcal	g	g	g	g	mg	g
 親子丼 (普通)	625	25	16	87	2.0	59	70
 親子丼 (大盛)	961	30	17	162	2.0	65	70
 他人丼 (普通)	863	29	40	88	2.0	60	70
 他人丼 (大盛)	1199	34	41	162	2.0	66	70
 カツ丼 (普通)	781	29	29	92	2.4	62	70
 カツ丼 (大盛)	1117	34	30	167	2.4	68	70
 徳島丼	806	24	30	105	3.4	96	90

そば・うどん

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	野菜量
	kcal	g	g	g	g	mg	g
 そば	409	12	2	85	5.5(2.8)	33	10
 うどん	407	9	1	87	6.3(3.6)	30	10
 天ぷらそば	591	30	16	97	5.5(2.9)	55	86
 天ぷらうどん	589	11	15	99	6.2(3.6)	52	86
 わかめそば	415	13	2	87	6.2(3.5)	73	10
 わかめうどん	413	10	1	89	6.9(4.2)	70	10
きつねそば	512	16	9	92	6.0(3.3)	32	10
きつねうどん	511	13	8	94	6.7(4.0)	29	10
玉子そば	484	19	7	85	5.7(3.0)	59	10
玉子うどん	483	15	6	87	6.5(3.8)	56	10
 ぶっかけそば	323	14	2	64	2.2	48	15
 ぶっかけ うどん	322	10	1	66	2.9	45	15
カレーうどん	403	10	8	70	3.1	38	50

※ 食塩相当量欄の () 内の数値は、汁を半量残した場合の食塩相当量