

# June 2026



# Kanazawa Institute of Technology

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Breakfast</b>	Pizza Toast Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Hash Brown Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 409 kcal P 18 g F 16.9 g S 3.5 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	Cod w. Chili Sauce <small>Steamed Chicken &amp; Bok Choy w. Japanese Mustard</small> Cauliflower w. Curry Mayo Bean Salad Dango w. Soy Flour	Japanese Pork Ginger Shishito Pepper Asazuke Pickled Chinese Cabbage Onion Salad Coffee Jelly	Creamy Stew Roasted Green Beans Sauteed Fava Beans Seaweed Salad Fruit Jelly	Chop Suey Bowl Chinese Okra Za Cai Bean Salad Dango w. Soy Flour	Yaki Udon Garlic Edamame Vinegared Cucumber Pea Sprout Salad Mix Jelly	Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Buttered Spinach & Corn Red Cabbage Salad Mitarashi Dango	Sanshoku Don Sesame Green Beans Simmered Root Vegetables Corn Salad Fruit Jelly
	E 953 kcal P 42.7 g F 31.3 g S 2.5 g	E 733 kcal P 25.3 g F 22.0 g S 1.4 g	E 771 kcal P 34 g F 17.0 g S 3.1 g	E 869 kcal P 40.8 g F 12.1 g S 3.1 g	E 743 kcal P 24.4 g F 37.9 g S 2.8 g	E 832 kcal P 34 g F 35.0 g S 2.8 g	E 842 kcal P 33.8 g F 23.6 g S 3.1 g
<b>Dinner</b>	Chicken Karaage Eggplant w. Aisan Herbs Cabbage w. Salt Sauce Garlic Chive Soup Pineapple	Beef & Edamame Fried Rice <small>Chinese Stir Fried Burdock &amp; Hampen Fish Cake</small> Green Pepper w. Bonito Mushroom Soup Apple	Taco Rice Fried Potato Avocado Salad Fava Bean Soup Grapefruit	Bulgogi Stir Fried Pea Sprout Kimchi Wakame Soup Orange	Fried Horse Mackerel Pumpkin w. Lemon Sauce Coleslaw Salad Pineapple	Herb Grilled Chicken Marinated Tomato & Cabbage Roasted Sweet Potato Consommé Soup Kiwi	Gyoza Spring Rolls Miso Stir Fried Eggplant Vegetable Soup Apple
	E 889 kcal P 30.2 g F 42.7 g S 3.1 g	E 782 kcal P 33.8 g F 27.0 g S 3.4 g	E 921 kcal P 33.7 g F 34.0 g S 2.6 g	E 745 kcal P 35.8 g F 18.9 g S 2.5 g	E 845 kcal P 27.3 g F 39.7 g S 3 g	E 815 kcal P 50.1 g F 24.8 g S 2.2 g	E 941 kcal P 21.2 g F 30.0 g S 3.8 g
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Breakfast</b>	Croque Monsieur Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Grilled Whitefish Simmered Hijiki Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Hash Brown Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Waffle Chicken Nugget Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g	E 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
<b>Lunch</b>	Mix Fries Chicken Rice Scrambled Eggs Bean Salad Dango w. Soy Flour	Hamburger Fried Potato Pickles Onion Salad Coffee Jelly	Yurinchi Chicken Namul Vegetables Garlic Green Beans Seaweed Salad Fruit Jelly	<small>Mackerel w. Mushroom &amp; Grated Daikon</small> Simmered Dried Daikon Spinach Shiraae Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	Somen Noodles Chicken Tempura Komatsuna w. Tuna Pea Sprout Salad Mix Jelly	Gyudon Coddled Egg Cabbage Asazuke Pickles Green Salad Mitarashi Dango	Chicken Namban Marinated Tomato Chinese Harusame Corn Salad Fruit Jelly
	E 1067 kcal P 48.2 g F 44.4 g S 2.7 g	E 921 kcal P 35 g F 58.1 g S 2.6 g	E 815 kcal P 44.5 g F 29.7 g S 2.2 g	E 890 kcal P 42.4 g F 30.6 g S 2.6 g	E 793 kcal P 46.6 g F 27.6 g S 3.4 g	E 713 kcal P 27.7 g F 17.6 g S 2.3 g	E 880 kcal P 35.7 g F 27.7 g S 2.0 g
<b>Dinner</b>	Chicken Curry Fried Onion Cauliflower Pickles Green Salad Pineapple	Chinese Stir Fried Beef & Tomato Wok Bok Choy Vinegared Cucumber & Wakame Chinese Soup Apple	Yakisoba Noodles Fried Egg Seasoned Edamame Green Onion Soup Grapefruit	Miso Stir Fried Beef & Eggplant Simmered Root Vegetables Lotus Root Karaage Miso Soup Orange	Chinese Steamed Turbot Gyoza Egg Fried Rice Wakame Soup Pineapple	Doria (Rice Gratin) Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Fava Bean Soup Kiwi	Pork Katsu Somen Champuru Simmered Ganmodoki Miso Soup Apple
	E 908 kcal P 27.7 g F 28.6 g S 4.1 g	E 856 kcal P 33.7 g F 30.3 g S 2.8 g	E 892 kcal P 42 g F 27.7 g S 2.9 g	E 849 kcal P 37.5 g F 29.7 g S 3 g	E 754 kcal P 33 g F 20.5 g S 3.9 g	E 774 kcal P 38.5 g F 22.1 g S 2.4 g	E 945 kcal P 36.4 g F 42.3 g S 3.7 g

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

June 2026



Kanazawa Institute of Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1	2	3	4	5	6	7
Breakfast	ピザトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 がんとどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	スクランブルエッグ ハム カボナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 409 kcal P 18 g F 16.9 g S 3.5 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch	鱈のチリソース 蒸し鶏と青梗菜からし和え カリフラワーのカレーマヨ風味 豆サラダ きな粉団子	生姜焼き しし唐 白菜の浅漬け 玉葱サラダ コーヒーゼリー	クリームシチュー ローストインゲン そら豆ソテー 海藻サラダ フルーツゼリー	中華飯 オクラの中華風 ザーサイ 豆サラダ きな粉団子	焼きうどん 枝豆のにんにく風味 胡瓜の酢の物 豆苗サラダ ミックスゼリー	おろしハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ ほうれん草とコーンのバター風味 赤キャベツサラダ みたらし団子	3色丼 インゲン胡麻和え 煮しめ コーンサラダ フルーツゼリー
	E 953 kcal P 42.7 g F 31.3 g S 2.5 g	E 733 kcal P 25.3 g F 22.0 g S 1.4 g	E 771 kcal P 34 g F 17.0 g S 3.1 g	E 869 kcal P 40.8 g F 12.1 g S 3.1 g	E 743 kcal P 24.4 g F 37.9 g S 2.8 g	E 832 kcal P 34 g F 35.0 g S 2.8 g	E 842 kcal P 33.8 g F 23.6 g S 3.1 g
Dinner	から揚げ 茄子の香味野菜和え 塩だれキャベツ ニラスープ パイナップル	牛肉と枝豆の炒飯 ごぼうとはんぺんの中華炒め ピーマンの鯉風味 キノコスープ りんご	タコライス フライドポテト アボカドサラダ そら豆スープ グレープフルーツ	プルコギ 豆苗炒め キムチ わかめスープ オレンジ	アジフライ 南瓜のレモンソース コールスロー 味噌汁 パイナップル	鶏のハーブ焼き トマトとキャベツのマリネ さつまいもロースト コンソメスープ キウイ	餃子 春巻き 茄子味噌炒め ベジタブルスープ りんご
	E 889 kcal P 30.2 g F 42.7 g S 3.1 g	E 782 kcal P 33.8 g F 27.0 g S 3.4 g	E 921 kcal P 33.7 g F 34.0 g S 2.6 g	E 745 kcal P 35.8 g F 18.9 g S 2.5 g	E 845 kcal P 27.3 g F 39.7 g S 3 g	E 815 kcal P 50.1 g F 24.8 g S 2.2 g	E 941 kcal P 21.2 g F 30.0 g S 3.8 g
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	8	9	10	11	12	13	14
Breakfast	クックムッシュ キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	スクランブルエッグ ハム カボナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 g	E 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch	ミックスフライ チキンライス スクランブルエッグ 豆サラダ きな粉団子	ハンバーガー フライドポテト ピクルス 玉葱サラダ コーヒーゼリー	油淋鶏 もやしナムル いんげんのニンニク風味 海藻サラダ フルーツゼリー	鯖のきのこおろしがけ 切干大根煮 法連草白和え 人参サラダ 餡団子	素麺 かしわ天 小松菜のツナ和え 豆苗サラダ ミックスゼリー	牛丼 温泉卵 キャベツの浅漬け 赤キャベツサラダ みたらし団子	チキン南蛮 トマトのマリネ 春雨の中華風 コーンサラダ フルーツゼリー
	E 1067 kcal P 48.2 g F 44.4 g S 2.7 g	E 921 kcal P 35 g F 58.1 g S 2.6 g	E 815 kcal P 44.5 g F 29.7 g S 2.2 g	E 890 kcal P 42.4 g F 30.6 g S 2.6 g	E 793 kcal P 46.6 g F 27.6 g S 3.4 g	E 713 kcal P 27.7 g F 17.6 g S 2.3 g	E 880 kcal P 35.7 g F 27.7 g S 2.0 g
Dinner	チキンカレー フライドオニオン カリフラワーのピクルス グリーンサラダ パイナップル	トマトと牛肉の中華風炒め チンゲン菜炒め 胡瓜とワカメの酢の物 中華スープ りんご	焼きそば 目玉焼き 味付枝豆 葱スープ グレープフルーツ	牛肉と茄子のみそ炒め 煮しめ 蓮根の唐揚げ 味噌汁 オレンジ	カレイの中華蒸し 餃子 たまご炒飯 わかめスープ パイナップル	ドリア ブロッコリーのマリネ キノコソテー そら豆スープ キウイ	トンカツ ソーメンチャンプルー がんとどき含め煮 味噌汁 りんご
	E 908 kcal P 27.7 g F 28.6 g S 4.1 g	E 856 kcal P 33.7 g F 30.3 g S 2.8 g	E 892 kcal P 42 g F 27.7 g S 2.9 g	E 849 kcal P 37.5 g F 29.7 g S 3 g	E 754 kcal P 33 g F 20.5 g S 3.9 g	E 774 kcal P 38.5 g F 22.1 g S 2.4 g	E 945 kcal P 36.4 g F 42.3 g S 3.7 g

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

# June 2026



# Kanazawa Institute of Technology

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Breakfast	Tuna Toast Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Hash Brown Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Pancake Bacon Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 428 kcal P 17 g F 20.0 g S 2.8 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch	Miso Simmered Mackerel Komatsuna Ohitashi Potato Salad Bean Salad Dango w. Soy Flour	Amatriciana Focaccia Marinated Broccoli Onion Salad Coffee Jelly	Khao Man Gai Marinated Tomato Harusame Salad Seaweed Salad Fruit Jelly	Seafood Curry Fried Fish Home-made Pickles Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	Cold Udon w. Broth Chicken Tender w. Ume Vegetable Nibitashi Pea Sprout Salad Mix Jelly	Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Mashed Potato Red Cabbage Salad Mitarashi Dango	Simmered Drum Sticks & Daikon Candied Sweet Potato Chapchae Corn Salad Fruit Jelly
	E 868 kcal P 35.5 g F 25.6 g S 2.4 g	E 869 kcal P 30.3 g F 20.6 g S 2.6 g	E 820 kcal P 27.8 g F 17.7 g S 2.9 g	E 979 kcal P 27 g F 34.8 g S 4.1 g	E 708 kcal P 44.2 g F 7.1 g S 7.6 g	E 916 kcal P 36.3 g F 37.5 g S 3.2 g	E 901 kcal P 37.3 g F 27.0 g S 2.0 g
Dinner	Chicken Karaage Coleslaw Boiled Edamame Miso Soup Pineapple	Chinjao Rosu Eggplant w. Asian Herbs Chinese Okra Chinese Soup Apple	Mabo Tofu Spicy Okra Namul Vegetable Soup Grapefruit	Soy Simmered Beef & Burdock Simmered Pumpkin Spinach Shiraae Tofu Soup Orange	Salmon Takikomi Rice Pork Miso Soup (Tonjiru) Isobe Fried Chikuwa Fish Cake Salad Pineapple	Cajun Chicken Grilled Corn Snap Pea w. Anchovy Consommé Soup Kiwi	Simmered Pork Bowl Coddled Egg Seasoned Okra Miso Soup Apple
	E 885 kcal P 32 g F 43.9 g S 3.8 g	E 745 kcal P 29.8 g F 24.3 g S 3.4 g	E 759 kcal P 34.3 g F 30.0 g S 2.9 g	E 797 kcal P 39.7 g F 23.6 g S 3.3 g	E 876 kcal P 47.9 g F 19.2 g S 3.4 g	E 823 kcal P 45.5 g F 28.1 g S 1.5 g	E 820 kcal P 35.7 g F 27.0 g S 3.2 g
	<b>MONDAY</b>	<b>TUESDAY</b>	<b>WEDNESDAY</b>	<b>THURSDAY</b>	<b>FRIDAY</b>	<b>SATURDAY</b>	<b>SUNDAY</b>
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Breakfast	Cheese Toast Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Grilled Whitefish Simmered Hijiki Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Currywurst Hash Brown Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup	Waffle Chicken Nugget Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup	Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup	Ochazuke Egg Rolls Japanese Pickles Salad • Fruits • Yogurt Soup	Oatmeal Caprese Marinated Chick Peas Salad • Fruits • Yogurt Soup
	E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g	E 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch	Sweet & Sour Turbot Boiled Gyoza Ebimayo Style Chikuwa Fish Cake Bean Salad Dango w. Soy Flour	Lu Rou Fan Coddled Egg Bok Choy w. Japanese Mustard Onion Salad Coffee Jelly	Maze Soba (Soup-less Ramen) Spicy Bean Sprout Garlic Edamame Seaweed Salad Fruit Jelly	Seafood Yakisoba Noodles Asazuke Pickled Cabbage Vinagared Wakame Carrot Salad Dango w. Red Bean Jam	Chicken Char Siu Soy Marinated Boiled Egg Sauteed Spinach Pea Sprout Salad Mix Jelly	Beef Stew Pickled Roasted Paprika Marinated Broccoli Red Cabbage Salad Mitarashi Dango	Japanese Chicken Balls Soy Glazed Fried Lotus Root Simmered Hijiki Green Salad Fruit Jelly
	E 896 kcal P 36.6 g F 18.8 g S 3.3 g	E 752 kcal P 31.8 g F 28.2 g S 2.5 g	E 878 kcal P 41 g F 33.3 g S 3.7 g	E 718 kcal P 31 g F 17.4 g S 2.7 g	E 811 kcal P 33.8 g F 29.7 g S 1.6 g	E 842 kcal P 24.2 g F 35.2 g S 3 g	E 842 kcal P 23 g F 25.6 g S 2.9 g
Dinner	Chicken Ham Fried Rice Shumai Za Cai Chinese Soup Pineapple	Beef Pepper Fry Sauteed Corn Broccoli w. Egg Sauce Mushroom Soup Apple	Hamburger Fried Potato Pickles Chinese Soup Grapefruit	Bibimbap Okra Namul Chapchae Wakame Soup Orange	Gomoku Tofu Harusame Salad Garlic Stir Fried Bok Choy Miso Soup Pineapple	Basque Style Chicken Tomato w. Vineglette Sauce Roasted Pumpkin Miso Soup Kiwi	Shumai Spring Rolls Boiled Bok Choy Garlic Chive Soup Apple
	E 716 kcal P 37.4 g F 15.2 g S 3.6 g	E 844 kcal P 38.3 g F 35.9 g S 2.9 g	E 842 kcal P 35.5 g F 50.0 g S 2.7 g	E 938 kcal P 35.4 g F 35.9 g S 3.6 g	E 787 kcal P 41.1 g F 22.0 g S 3.6 g	E 761 kcal P 32.4 g F 27.8 g S 2.1 g	E 724 kcal P 18.6 g F 16.2 g S 2.4 g

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

June 2026



Kanazawa Institute of Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	15	16	17	18	19	20	21
Breakfast	ツナトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 がんとどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	パンケーキ ベーコン アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	スクランブルエッグ ハム カボナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 428 kcal P 17 g F 20.0 g S 2.8 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 589 kcal P 21 g F 21.1 g S 3.4 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch	鯖の味噌煮 小松菜お浸し ポテトサラダ 豆サラダ きな粉団子	アマトリチャーナ フォカッチャ ブロッコリーのマリネ 玉葱サラダ コーヒーゼリー	カオマンガイ トマトのマリネ 春雨サラダ 海藻サラダ フルーツゼリー	シーフードカレー フィッシュフライ 自家製ピクルス 人参サラダ 餡団子	冷やしうどん ささみの梅和え 野菜の煮浸し 豆苗サラダ ミックスゼリー	おろしハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ マッシュポテト 赤キャベツサラダ みたらし団子	手羽元と大根のさっぱり煮 大学芋 チャプチェ コーンサラダ フルーツゼリー
	E 868 kcal P 35.5 g F 25.6 g S 2.4 g	E 869 kcal P 30.3 g F 20.6 g S 2.6 g	E 820 kcal P 27.8 g F 17.7 g S 2.9 g	E 979 kcal P 27 g F 34.8 g S 4.1 g	E 708 kcal P 44.2 g F 7.1 g S 7.6 g	E 916 kcal P 36.3 g F 37.5 g S 3.2 g	E 901 kcal P 37.3 g F 27.0 g S 2.0 g
Dinner	から揚げ コールスロー 枝豆の塩ゆで ニラスープ パイナップル	青椒肉絲 茄子の香味野菜和え オクラの中華風 中華スープ りんご	麻婆豆腐 おぐらのピリ辛和え ナムル わかめスープ グレープフルーツ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃの煮物 法連草白和え 豆腐スープ オレンジ	鮭の炊き込みご飯 豚汁 ちくわの磯部揚げ サラダ パイナップル	ケイジャンチキン グリルドコーン スナップエンドウのアンチョビ風味 コンソメスープ キウイ	豚丼 温泉卵 オクラの和え物 味噌汁 りんご
	E 885 kcal P 32 g F 43.9 g S 3.8 g	E 745 kcal P 29.8 g F 24.3 g S 3.4 g	E 759 kcal P 34.3 g F 30.0 g S 2.9 g	E 797 kcal P 39.7 g F 23.6 g S 3.3 g	E 876 kcal P 47.9 g F 19.2 g S 3.4 g	E 823 kcal P 45.5 g F 28.1 g S 1.5 g	E 820 kcal P 35.7 g F 27.0 g S 3.2 g
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	22	23	24	25	26	27	28
Breakfast	チーズトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 ひじき煮 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト ハッシュドポテト ザワークラウト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	ワッフル チキンナゲット アスパラガスロースト サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	スクランブルエッグ ハム カボナータ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	お茶漬け 玉子焼き 漬物 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	オートミール カプレーゼ ヒヨコ豆のマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ
	E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 g	E 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g	E 544 kcal P 19.2 g F 37.8 g S 3.2 g	E 647 kcal P 25.6 g F 26.5 g S 3.3 g	E 464 kcal P 22.3 g F 20.5 g S 3.4 g	E 529 kcal P 20.2 g F 11.1 g S 3.1 g	E 491 kcal P 22.1 g F 21.3 g S 1.8 g
Lunch	カレーの甘酢餡 水餃子 ちくわのエビマヨ風 豆サラダ きな粉団子	ルーローハン 温泉卵 青梗菜のからし和え 玉葱サラダ コーヒーゼリー	混ぜそば ピリ辛もやし 枝豆のニンニク風味 海藻サラダ フルーツゼリー	海鮮焼きそば キャベツの浅漬け わかめの三杯酢 人参サラダ 餡団子	鶏のチャーシュー風 煮玉子 法連草のソテー 豆苗サラダ ミックスゼリー	ビーフシチュー パプリカのローストピクルス ブロッコリーのマリネ 赤キャベツサラダ みたらし団子	鶏つくね 蓮根甘辛揚げ ひじき煮 グリーンサラダ フルーツゼリー
	E 896 kcal P 36.6 g F 18.8 g S 3.3 g	E 752 kcal P 31.8 g F 28.2 g S 2.5 g	E 878 kcal P 41 g F 33.3 g S 3.7 g	E 718 kcal P 31 g F 17.4 g S 2.7 g	E 811 kcal P 33.8 g F 29.7 g S 1.6 g	E 842 kcal P 24.2 g F 35.2 g S 3 g	E 842 kcal P 23 g F 25.6 g S 2.9 g
Dinner	鶏ハム炒飯 焼売 ザーサイ 中華スープ パイナップル	牛肉のペッパー炒め コーンソテー ブロッコリーの卵ソース キノコスープ りんご	ハンバーガー フライドポテト ピクルス 中華スープ グレープフルーツ	ピピンバ オクラのナムル チャプチェ わかめスープ オレンジ	五目豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のニンニク炒め 味噌汁 パイナップル	鶏肉のバスク風 トマトのピネガー風味 南瓜のロースト 味噌汁 キウイ	焼売 春巻き 青梗菜のポイル ニラスープ りんご
	E 716 kcal P 37.4 g F 15.2 g S 3.6 g	E 844 kcal P 38.3 g F 35.9 g S 2.9 g	E 842 kcal P 35.5 g F 50.0 g S 2.7 g	E 938 kcal P 35.4 g F 35.9 g S 3.6 g	E 787 kcal P 41.1 g F 22.0 g S 3.6 g	E 761 kcal P 32.4 g F 27.8 g S 2.1 g	E 724 kcal P 18.6 g F 16.2 g S 2.4 g

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

# June 2026



# Kanazawa Institute of Technology

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	29	30			2	3	4
Breakfast	French Toast Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup	Grilled Whitefish Simmered Ganmodoki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup					
	E 530 kcal P 23.2 g F 23.2 g S 3.2 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g					
Lunch	Grilled Mackerel w. Salt Komatsuna Ohitashi Simmered Baby Taro Bean Salad Dango w. Soy Flour	Spaghetti Bolognese Focaccia Marinated Broccoli Onion Salad Coffee Jelly					
	E 868 kcal P 35.8 g F 21.4 g S 1.9 g	E 868 kcal P 35 g F 29.2 g S 1.5 g					
Dinner	Yangnyeom Chicken Dried Daikon Namul Kimchi Wakame Soup Pineapple	Ground Meat Katsu Daikon & Baby Sardine w. Ponzu Butter Soy Bamboo Shoot Vegetable Soup Apple					
	E 792 kcal P 35.5 g F 22.6 g S 3.4 g	E 808 kcal P 23.1 g F 28.7 g S 3.7 g					
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
Breakfast							
Lunch							
Dinner							

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります

# June 2026



# Kanazawa Institute of Technology

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	29	30			2	3	4
Breakfast	フレンチトースト キャロットラペ スナップエンドウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	白身魚の焼き物 がんとどきの含め煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ					
	E 530 kcal P 23.2 g F 23.2 g S 3.2 g	E 579 kcal P 27.6 g F 11.7 g S 3.4 g					
Lunch	鯖の塩焼き 小松菜お浸し 子芋煮 豆サラダ きな粉団子	ポロネーゼスパゲティ フォカッチャ ブロッコリーのマリネ 玉葱サラダ コーヒーゼリー					
	E 868 kcal P 35.8 g F 21.4 g S 1.9 g	E 868 kcal P 35 g F 29.2 g S 1.5 g					
Dinner	ヤンニョムチキン 切干大根ナムル キムチ わかめスープ パイナップル	メンチカツ 大根としらすのポン酢和え 筍のバター醤油風味 ベジタブルスープ りんご					
	E 792 kcal P 35.5 g F 22.6 g S 3.4 g	E 808 kcal P 23.1 g F 28.7 g S 3.7 g					
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
Breakfast							
Lunch							
Dinner							

シーザースキッチンメニューにはナッツは含まれません  
材料の仕入状況によりメニューが変更になる場合があります