

July 2026



Kanazawa Institute of Technology

		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY		
Breakfast							1		2		3		4		5	
							Currywurst Mashed Potato 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 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							Khao Man Gai Marinated Tomato Harusame Salad Snow Pea Salad Fruit Jelly		Udon w. Shrimp Tempura Soy Glazed Sweet Potato Vinegared Cucumber Red Cabbage Salad Dango w. Red Bean Jam		Simmered Drum Sticks & Daikon Stir Fried Baby Sardine & Soy Beans Pumpkin w. Lemon Mayo Seaweed Salad Chinese An-nin Pudding		Hamburg Steak w. Grated Daikon Broccoli & Egg Salad Fried Potato Green Salad Mango Pudding		Yurinchi Chicken Butter Soy Bamboo & Mushroom Garlic Edamame Beans Bean Salad Fruit Jelly	
							E 823 kcal P 28.6 g F 17.4 g S 2.4 g		E 910 kcal P 45.2 g F 20.0 g S 4.8 g		E 889 kcal P 43.4 g F 31.0 g S 3.0 g		E 912 kcal P 35.3 g F 37.0 g S 2.7 g		E 850 kcal P 45.5 g F 30.3 g S 1.9 g	
Dinner					Buta-don (Japanese Simmered Pork on Rice) Coddled Egg Asazuke Pickled Chinese Cabbage Vegetable Soup Grapefruit		Soy Simmered Beef & Burdock Komatsuna Ohitashi Green Beans & Aburaage w. Miso Miso Soup Orange		Fish Pilpil Garlic Rice Roasted Lotus Root Consommé Soup Pineapple		Chicken Ham Fried Rice Shumai Za Cai Chinese Soup Kiwi		Pork Curry Coleslaw Home-made Pickles Salad Apple			
					E 817 kcal P 36.1 g F 26.8 g S 2.9 g		E 714 kcal P 34.5 g F 17.3 g S 3.5 g		E 724 kcal P 33.5 g F 28.3 g S 2.5 g		E 738 kcal P 37.4 g F 15.3 g S 3.6 g		E 924 kcal P 28.6 g F 34.6 g S 3.6 g			
		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY		
Breakfast	6		7		8		9		10		11		12			
	Grilled Whitefish Simmered Hijiki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup		Cheese Toast Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup		Currywurst Mashed Potato 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 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g		E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 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	Grilled Mackerel w. Salt Baby Taro Karaage Wakame Seaweed w. Ginger Corn Salad Mitarashi Dango		Dandan Noodles w. Black Sesame Spicy Bean Sprout Bok Choy in Paitan Broth Green Salad Chocolate Bavarois		Butter Chicken Curry Naan Fried Lotus Root Snow Pea Salad Fruit Jelly		Steamed Whitefish w. Daikon Radish Chinese Cucumber & Ham Seasoned Bamboo Shoots Red Cabbage Salad Sesame Dango		Basque Style Chicken Roast Potato Snap Peas w. Anchovy Seaweed Salad Chinese An-nin Pudding		Beef Stew Roasted Paprika Pickles Marinated Broccoli Green Salad Mango Pudding		Honey Mustard Chicken Carrot Rapee Roast Sweet Potato Bean Salad Fruit Jelly			
	E 904 kcal P 31.6 g F 31.4 g S 3.0 g		E 918 kcal P 46.2 g F 45.9 g S 3.3 g		E 841 kcal P 42.1 g F 32.8 g S 3.0 g		E 713 kcal P 24.4 g F 8.9 g S 2.2 g		E 877 kcal P 34.4 g F 33.5 g S 1.8 g		E 848 kcal P 24.7 g F 36.5 g S 2.9 g		E 784 kcal P 42.5 g F 18.7 g S 1.6 g			
Dinner	Doria (Rice Gratin) Sauteed Asparagus Buttered Corn Consommé Soup Pineapple		Niku Tofu (Soy Simmered Beef & Tofu) Eggplant w. Miso Boiled Daikon Radish Miso Soup Apple		Pulled Pork Burger Chicken Nugget Pickles Vegetable Soup Grapefruit		Taco Rice Guacamole Nachos Mushroom Soup Orange		Gomoku Tofu Japanese Simmered Pumpkin Stir Fried Soy Beans w. Nori Flakes Miso Soup Pineapple		Chicken Char Siu Soy Marinated Boiled Egg Sauteed Spinach Chinese Soup Kiwi		Yakisoba Noodles Fried Gyoza Edamame in Pod Garlic Chive Soup Apple			
	E 759 kcal P 37.5 g F 19.4 g S 3.1 g		E 870 kcal P 35.2 g F 21.3 g S 3.2 g		E 756 kcal P 38.1 g F 38.0 g S 5.1 g		E 973 kcal P 36.3 g F 39.7 g S 3.4 g		E 780 kcal P 42.6 g F 14.6 g S 3.1 g		E 848 kcal P 40.4 g F 33.0 g S 3.5 g		E 724 kcal P 38.9 g F 24.0 g S 3.5 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

July 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
Breakfast			1	2	3	4	5
			カリブルスト マッシュポテト 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 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			カオマンガイ トマトのマリネ 春雨サラダ エンドウサラダ フルーツゼリー	海老天うどん さつまいもの甘辛和え 胡瓜の酢の物 赤キャベツサラダ 餡団子	手羽元と大根のさっぱり煮 じゃこと大豆炒め 南瓜のレモンマヨ風味 海藻サラダ 杏仁豆腐	おろしハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ フライドポテト グリーンサラダ マンゴープリン	油淋鶏 筍のとキノコのバター醤油 枝豆のニンニク風味 豆サラダ フルーツゼリー
			E 823 kcal P 28.6 g F 17.4 g S 2.4 g	E 910 kcal P 45.2 g F 20.0 g S 4.8 g	E 889 kcal P 43.4 g F 31.0 g S 3.0 g	E 912 kcal P 35.3 g F 37.0 g S 2.7 g	E 850 kcal P 45.5 g F 30.3 g S 1.9 g
Dinner			豚丼 温泉卵 白菜浅漬け ベジタブルスープ グレープフルーツ	牛肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜お浸し インゲンと油揚げの味噌和え 味噌スープ オレンジ	ピルピル ガーリックライス 蓮根ロースト コンソメスープ パイナップル	鶏ハムの炒飯 焼売 ザーサイ 中華スープ キウイ	ポークカレー コールスロー 自家製ビュッフェ サラダ りんご
			E 817 kcal P 36.1 g F 26.8 g S 2.9 g	E 714 kcal P 34.5 g F 17.3 g S 3.5 g	E 724 kcal P 33.5 g F 28.3 g S 2.5 g	E 738 kcal P 37.4 g F 15.3 g S 3.6 g	E 924 kcal P 28.6 g F 34.6 g S 3.6 g
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
Breakfast	6	7	8	9	10	11	12
	白身魚の焼き物 ひじき煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	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	カリブルスト マッシュポテト 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 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g	E 437 kcal P 18.4 g F 18.6 g S 3.7 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	鯖の塩焼き 子芋の唐揚げ わかめの生姜風味 コーンサラダ みたらし団子	黒胡麻担々麺 ピリ辛もやし 青梗菜の白湯風 グリーンサラダ チョコレートババロア	バターチキンカレー ナン 素揚げレンコン エンドウサラダ フルーツゼリー	白身魚の大根蒸し 胡瓜とハムの中華和え メンマ 赤キャベツサラダ ごま団子	鶏肉のバスク風 ローストポテト スナップエンドウのアンチョビ風味 海藻サラダ 杏仁豆腐	ビーフシチュー パプリカのローストビュッフェ ブロッコリーのマリネ グリーンサラダ マンゴープリン	ハニーマスタードチキン キャロットラペ さつまいもロースト 豆サラダ フルーツゼリー
	E 904 kcal P 31.6 g F 31.4 g S 3.0 g	E 918 kcal P 46.2 g F 45.9 g S 3.3 g	E 841 kcal P 42.1 g F 32.8 g S 3.0 g	E 713 kcal P 24.4 g F 8.9 g S 2.2 g	E 877 kcal P 34.4 g F 33.5 g S 1.8 g	E 848 kcal P 24.7 g F 36.5 g S 2.9 g	E 784 kcal P 42.5 g F 18.7 g S 1.6 g
Dinner	チキンソテー アスパラのソテー コーンのバター風味 コンソメスープ パイナップル	肉豆腐 茄子の味噌和え ふろふき大根 味噌スープ りんご	ブルドポークバーガー チキンナゲット ピクルス ベジタブルスープ グレープフルーツ	タコライス ワカモレ ナチョス キノコスープ オレンジ	五目豆腐 南瓜煮 大豆の青のり炒め 味噌スープ パイナップル	鶏のチャーシュー風 煮玉子 法連草のソテー 中華スープ キウイ	焼きそば 揚げ餃子 房付き枝豆 ニラスープ りんご
	E 759 kcal P 37.5 g F 19.4 g S 3.1 g	E 870 kcal P 35.2 g F 21.3 g S 3.2 g	E 756 kcal P 38.1 g F 38.0 g S 5.1 g	E 973 kcal P 36.3 g F 39.7 g S 3.4 g	E 780 kcal P 42.6 g F 14.6 g S 3.1 g	E 848 kcal P 40.4 g F 33.0 g S 3.5 g	E 724 kcal P 38.9 g F 24.0 g S 3.5 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

July 2026



Kanazawa Institute of Technology

		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
		13		14		15		16		17		18		19	
Breakfast		Grilled Whitefish Simmered Hijiki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup		French Toast Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup		Currywurst Mashed Potato 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 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g		E 530 kcal P 23.2 g F 23.2 g S 3.2 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		Sweet & Sour Whitefish Boiled Gyoza Grilled Cauliflower w. Mayo Cheese Corn Salad Dango w. Soy Flour		Fried Pork w. Ponzu Sauce Stir Fried Garlic Scape Spicy Takana Green Salad Chocolate Bavarois		Chicken Namban Soba Noodles Simmered Loot Vegetables Sesame Green Beans Snow Pea Salad Fruit Jelly		Fish & Chips Tartar & Salsa Green Beans Tomato Stew Red Cabbage Salad Dango w. Red Bean Jam		Bang Bang Chicken Chinese Cucumber Fried Gyoza Seaweed Salad Chinese An-nin Pudding		Beef Curry Roasted Asparagus Home-made Pickles Green Salad Mango Pudding		Takana Fried Rice Fried Gyoza Chicken Tender w. Ume Bean Salad Fruit Jelly	
		E 850 kcal P 34.1 g F 16.8 g S 2.6 g		E 946 kcal P 24.7 g F 52.2 g S 2.4 g		E 732 kcal P 36.1 g F 15.6 g S 4.1 g		E 924 kcal P 32.9 g F 55.6 g S 2.1 g		E 877 kcal P 41.0 g F 22.7 g S 2.5 g		E 836 kcal P 24.0 g F 28.0 g S 2.9 g		E 794 kcal P 20.6 g F 11.4 g S 1.0 g	
Dinner		Fried Chicken w. Chilli Mayo Coleslaw Cucumber Pickles Mushroom Soup Pineapple		Chinese Meatballs Bean Sprout Namul Boiled Bok Choy Chinese Soup Apple		Lasagna Marinated Broccoli Sauteed Corn Vegetable Soup Grapefruit		Chinese Stir Fried Beef & Tomato Wok Bok Choy Vinegared Wakame & Ginger Miso Soup Orange		Happosai Cabbage & Steamed Chicken w. Ume Za Cai Chinese Soup Pineapple		Oyako Don (Simmered Chicken & Egg) Simmered Greens & Atsuage Tofu Sibazuke Pickles Miso Soup Kiwi		Pork Katsu Potato Salad Snap Pea w. Tuna Wakame Soup Apple	
		E 974 kcal P 34.2 g F 49.2 g S 2.9 g		E 893 kcal P 23.4 g F 25.2 g S 3.3 g		E 792 kcal P 40.5 g F 43.7 g S 2.8 g		E 788 kcal P 35.2 g F 29.4 g S 3.5 g		E 740 kcal P 30.8 g F 19.4 g S 2.9 g		E 878 kcal P 42.0 g F 29.3 g S 3.5 g		E 954 kcal P 33.0 g F 44.8 g S 3.3 g	
		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
		20		21		22		23		24		25		26	
Breakfast		Grilled Whitefish Simmered Hijiki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup		Pizza Toast Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup		Currywurst Mashed Potato 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 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g		E 494 kcal P 24.3 g F 21.5 g S 4.0 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 Stir Fried Baby Sardine Corn Salad Dango w. Soy Flour		Japanese Pork Ginger Wax Gourd w. Thick Soboro Sauce Asazuke Pickled Chinese Cabbage Green Salad Chocolate Bavarois		Macaroni Gratin Marinated Broccoli Sauteed Mushroom Snow Pea Salad Fruit Jelly		Kamatama Udon Shrimp & Vegetable Tempura Soy Glazed Soy Beans Red Cabbage Salad Sesame Dango		Sweet & Sour Chicken Smashed Cucumber Za Cai Seaweed Salad Chinese An-nin Pudding		Gyudon Coddled Egg Asazuke Pickled Cabbage Green Salad Mango Pudding		Chicken Stew Roasted Pumpkin Sauteed Corn Bean Salad Fruit Jelly	
		E 882 kcal P 41.0 g F 25.0 g S 2.6 g		E 879 kcal P 32.4 g F 35.1 g S 3.0 g		E 805 kcal P 45.5 g F 26.9 g S 1.6 g		E 934 kcal P 48.7 g F 30.7 g S 5.2 g		E 796 kcal P 28.2 g F 21.1 g S 3.7 g		E 749 kcal P 33.9 g F 19.9 g S 1.9 g		E 833 kcal P 34.4 g F 19.4 g S 2.6 g	
Dinner		Simmered Chicken Wings & Potato Stir Fried Garlic Scape Isobe Age Chikuwa Fish Cake Garlic Chive Soup Pineapple		Nikujaga Sesame Green Beans Komatsuna w. Tuna Miso Soup Apple		Hamburger Chicken Nugget Pickles Vegetable Soup Grapefruit		Bulgogi Stir Fried Pea Sprout Kimchi Wakame Soup Orange		Whitefish Meunier Sauteed Fava Beans Mashed Potato Consommé Soup Pineapple		Herb Grilled Chicken Marinated Tomato Roasted Sweet Potato Mushroom Soup Kiwi		Lu Rou Fan Chinese Okra Boiled Edamame Chinese Soup Apple	
		E 924 kcal P 45.1 g F 35.0 g S 3.0 g		E 791 kcal P 26.8 g F 19.8 g S 3.1 g		E 858 kcal P 41.7 g F 55.5 g S 4.1 g		E 745 kcal P 35.8 g F 18.9 g S 2.5 g		E 908 kcal P 41.5 g F 19.8 g S 3.2 g		E 803 kcal P 50.3 g F 23.2 g S 2.4 g		E 757 kcal P 28.9 g F 27.3 g S 3.5 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

July 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	
		13		14		15		16		17		18		19	
Lunch		白身魚の焼き物 ひじき煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ		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		カリブルスト マッシュポテト 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 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g		E 530 kcal P 23.2 g F 23.2 g S 3.2 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	
		白身魚の甘酢餡 水餃子 カリフラワーのマヨチーズ焼き コーンサラダ きな粉団子		揚げ豚のボン酢和え にんにくの芽炒め ピリ辛高菜 グリーンサラダ チョコレートババロア		鶏南蛮そば 煮しめ インゲンの胡麻和え エンドウサラダ フルーツゼリー		フィッシュ&チップス タルタル&サルサ インゲン豆のトマト煮 赤キャベツサラダ 餡団子		棒棒鶏 胡瓜の中華和え 揚げ餃子 海藻サラダ 杏仁豆腐		ビーフカレー アスパラガスのロースト 自家製ピクルス グリーンサラダ マンゴープリン		高菜チャーハン 揚げ餃子 ささみの梅和え 豆サラダ フルーツゼリー	
Dinner		E 850 kcal P 34.1 g F 16.8 g S 2.6 g		E 946 kcal P 24.7 g F 52.2 g S 2.4 g		E 732 kcal P 36.1 g F 15.6 g S 4.1 g		E 924 kcal P 32.9 g F 55.6 g S 2.1 g		E 877 kcal P 41.0 g F 22.7 g S 2.5 g		E 836 kcal P 24.0 g F 28.0 g S 2.9 g		E 794 kcal P 20.6 g F 11.4 g S 1.0 g	
		チリマヨフライドチキン コールスロー きゅうりのピクルス キノコスープ パイナップル		肉団子 もやしナムル 青梗菜のボイル 中華スープ りんご		ラザニア ブロッコリーのマリネ コーンソテー ベジタブルスープ グレープフルーツ		トマトと牛肉の中華風炒め チンゲン菜炒め ワカメと生姜の酢の物 味噌スープ オレンジ		八宝菜 キャベツと蒸し鶏の梅風味 ザーサイ 中華スープ パイナップル		親子丼 青菜と厚揚げ煮 柴漬け 味噌スープ キウイ		トンカツ ポテトサラダ スナップエンドウのツナ和え わかめスープ りんご	
		E 974 kcal P 34.2 g F 49.2 g S 2.9 g		E 893 kcal P 23.4 g F 25.2 g S 3.3 g		E 792 kcal P 40.5 g F 43.7 g S 2.8 g		E 788 kcal P 35.2 g F 29.4 g S 3.5 g		E 740 kcal P 30.8 g F 19.4 g S 2.9 g		E 878 kcal P 42.0 g F 29.3 g S 3.5 g		E 954 kcal P 33.0 g F 44.8 g S 3.3 g	
		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		20		21		22		23		24		25		26	
Breakfast		白身魚の焼き物 ひじき煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ		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		カリブルスト マッシュポテト 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 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g		E 494 kcal P 24.3 g F 21.5 g S 4.0 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	
		鯖の味噌煮 小松菜お浸し じゃこと大豆炒め コーンサラダ きな粉団子		生姜焼き 冬瓜のそぼろ餡かけ 白菜の浅漬け グリーンサラダ チョコレートババロア		マカロニグラタン ブロッコリーのマリネ キノコソテー エンドウサラダ フルーツゼリー		釜玉うどん 海老天&野菜天 大豆の甘辛煮 赤キャベツサラダ ごま団子		酢鳥 たたき胡瓜 ザーサイ 海藻サラダ 杏仁豆腐		牛丼 温泉卵 キャベツの浅漬け グリーンサラダ マンゴープリン		チキンシチュー 南瓜ロースト コーンソテー 豆サラダ フルーツゼリー	
Dinner		E 882 kcal P 41.0 g F 25.0 g S 2.6 g		E 879 kcal P 32.4 g F 35.1 g S 3.0 g		E 805 kcal P 45.5 g F 26.9 g S 1.6 g		E 934 kcal P 48.7 g F 30.7 g S 5.2 g		E 796 kcal P 28.2 g F 21.1 g S 3.7 g		E 749 kcal P 33.9 g F 19.9 g S 1.9 g		E 833 kcal P 34.4 g F 19.4 g S 2.6 g	
		手羽先とじゃがいもの煮物 にんにくの芽炒め ちくわの磯部上げ ニラスープ パイナップル		肉じゃが インゲン胡麻和え 小松菜のツナ和え 味噌スープ りんご		ハンバーガー チキンナゲット ピクルス ベジタブルスープ グレープフルーツ		ブルコギ 豆苗炒め キムチ わかめスープ オレンジ		白身魚のムニエル そら豆のソテー マッシュポテト コンソメスープ パイナップル		鶏のハーブ焼き トマトマリネ さつまいもロースト キノコスープ キウイ		ルーローハン オクラの中華風 塩ゆで枝豆 中華スープ りんご	
		E 924 kcal P 45.1 g F 35.0 g S 3.0 g		E 791 kcal P 26.8 g F 19.8 g S 3.1 g		E 858 kcal P 41.7 g F 55.5 g S 4.1 g		E 745 kcal P 35.8 g F 18.9 g S 2.5 g		E 908 kcal P 41.5 g F 19.8 g S 3.2 g		E 803 kcal P 50.3 g F 23.2 g S 2.4 g		E 757 kcal P 28.9 g F 27.3 g S 3.5 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

July 2026



Kanazawa Institute of Technology

		MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
		27		28		29		30		31					
Breakfast		Grilled Whitefish Simmered Hijiki Tsukudani Kombu Kelp Salad • Fruits • Yogurt Soup		Croque Monsieur Carrot Rapee Marinated Snap Pea Salad • Fruits • Yogurt Soup		Currywurst Mashed Potato Sauerkraut Salad • Fruits • Yogurt Soup		Pancake Chicken Nugget Roasted Asparagus Salad • Fruits • Yogurt Soup		Scrambled Eggs Ham Caponata Salad • Fruits • Yogurt Soup					
		E 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g		E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 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					
Lunch		Simmered Yellow Tail & Daikon Gomaku Rice Stir Fried Eggplant w. Miso Corn Salad Mitarashi Dango		Char Siu Ramen Spicy Bean Sprout Stir Fried Mushroom & Garlic Chives Green Salad Chocolate Bavarois		Neapolitan Pizza Sauteed Chicken Thigh w. Olive Marinated Broccoli Snow Pea Salad Fruit Jelly		Grilled Mackerel w. Sesame & Miso Simmered Eggplant Simmered Taro Red Cabbage Salad Sesame Dango		Sanshoku Don Sesame Green Beans Eggplant Nibitashi Seaweed Salad Chinese An-nin Pudding					
		E 803 kcal P 33.8 g F 24.7 g S 2.4 g		E 859 kcal P 32.2 g F 45.4 g S 5.9 g		E 815 kcal P 46.5 g F 20.2 g S 2.0 g		E 787 kcal P 21.6 g F 14.6 g S 2.4 g		E 828 kcal P 33.4 g F 29.4 g S 2.6 g					
Dinner		Chicken Karaage w. Grated Daikon & Ponzu Cabbage w. Salt Sauce Eggplant w. Asian Herbs Miso Soup Pineapple		Miso Stir Fried Beef & Eggplant Simmered Root Vegetables Lotus Root Karaage Wakame Soup Apple		Tac Rice Fried Potato Avocado Salad Mushroom Soup Grapefruit		Beef Stir Fry w. Pepper Garlic Rice Sauteed Corn Garlic Chive Soup Orange		Namban Marinated Fish Simmered Ganmodoki Wax Gourd w. Thick Sauce Miso Soup Pineapple					
		E 906 kcal P 31.4 g F 44.0 g S 3.0 g		E 843 kcal P 37.0 g F 29.6 g S 2.9 g		E 800 kcal P 24.3 g F 30.1 g S 2.5 g		E 768 kcal P 35.1 g F 30.4 g S 2.4 g		E 831 kcal P 31.8 g F 24.0 g S 3.0 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

July 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
	27	28	29	30	31		
Breakfast	白身魚の焼き物 ひじき煮 昆布の佃煮 サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	クロックムッシュ キャロットラペ スナッPEndウのマリネ サラダ・フルーツ・ヨーグルト スープ	カリブルスト マッシュポテト 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 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		
	E 562 kcal P 34.5 g F 95.5 g S 3.4 g	E 581 kcal P 23.3 g F 27.7 g S 3.6 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		
Lunch	ぶり大根 五目御飯 なす味噌炒め コーンサラダ みたらし団子	チャーシュー麺 ピリ辛もやし キノコとニラの炒め物 グリーンサラダ チョコレートババロア	ナポリピザ 鶏モモのオリーブ炒め ブロッコリーのマリネ エンドウサラダ フルーツゼリー	鯖のごま味噌焼き 茄子の田舎煮 里芋煮 赤キャベツサラダ ごま団子	3色丼 インゲン胡麻和え 茄子の煮浸し 海藻サラダ 杏仁豆腐		
	E 803 kcal P 33.8 g F 24.7 g S 2.4 g	E 859 kcal P 32.2 g F 45.4 g S 5.9 g	E 815 kcal P 46.5 g F 20.2 g S 2.0 g	E 787 kcal P 21.6 g F 14.6 g S 2.4 g	E 828 kcal P 33.4 g F 29.4 g S 2.6 g		
Dinner	唐揚げのおろしポン酢 塩だれキャベツ 茄子の香味野菜和え 味噌スープ パイナップル	牛肉と茄子のみそ炒め 煮しめ 蓮根の唐揚げ わかめスープ りんご	タコライス フライドポテト アボカドサラダ キノコスープ グレープフルーツ	牛肉のペッパー炒め ガーリックライス コーンソテー ニラスープ オレンジ	南蛮漬け がんもどきの煮物 冬瓜の餡かけ 味噌スープ パイナップル		
	E 906 kcal P 31.4 g F 44.0 g S 3.0 g	E 843 kcal P 37.0 g F 29.6 g S 2.9 g	E 800 kcal P 24.3 g F 30.1 g S 2.5 g	E 768 kcal P 35.1 g F 30.4 g S 2.4 g	E 831 kcal P 31.8 g F 24.0 g S 3.0 g		
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	20	21	22	23	24	25	26
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