

週間献立表

Sale Items	11月6日 Monday	11月7日 Tuesday	11月8日 Wednesday	11月9日 Thursday	11月10日 Friday	11月11日 Saturday	11月12日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げイワシのトマトソースがけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 243kcal / 0.2g	ゆで豚と野菜の胡麻ドレソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 236kcal / 2.3g	ヘルシーチーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.1g	カレーの野菜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177 kcal / 1.4 g	鶏肉のスパイシーチリソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3g	ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 258kcal / 2.3g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	スパイシーチキン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 332kcal / 0.2g	アジフライと温玉ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 445kcal / 2.8g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702kcal / 6.6g	けんちんうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 520kcal / 1.5g	すき焼きうどんそば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 582kcal / 4.6g	鶏白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 6.4g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり丼 (汁物付)	ビビンバ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 1.8g	福島喜多方ラーメン丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 3.8g	台湾風混ぜご飯 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 560kcal / 3.4g	かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 602kcal / 2.7g	麻婆茄子丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 545kcal / 2.5g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
カレーライス(単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					<p>辛さの目安</p> <p>.....チョイ辛!</p> <p>.....辛い!</p> <p>..×□°△× 激辛!</p>	
カレートッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g	信田煮	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	ゴボウとベーコンのオリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	キュウリときくらげ酢の物 34kcal / 0.6g	オクラ豆腐	ホタテフライ 88kcal / 1.2g	枝豆ともやしおろし和え 24kcal / 0.1g	ほうれん草とシメジの和え物 70kcal / 0.5g		
小鉢 A	揚げ茄子の中華風南蛮漬け 136kcal / 1.0g	彩り野菜の厚揚げマーボー 275kcal / 1.5g	茄子と香ばしネギの和え物 53kcal / 0.3g	もやしと竹輪のカレーマヨ和え 103kcal / 1.0g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	パンパンジーサラダ 64kcal / 1.4g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	海鮮サラダ 35kcal / 0.5g	アスパラサラダ 36kcal / 0.5g		

※仕入れの状況によりメニューが一部変更することもあります。予めご了承下さい。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

※当食堂のお米は国産米を使用しております。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。