

# 週間献立表

Sale Items	4月4日 Monday	4月5日 Tuesday	4月6日 Wednesday	4月7日 Thursday	4月8日 Friday	4月9日 Saturday	4月10日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げないアジフライ 259kcal / 1.8g	豆腐ハンバーグ おろしソース 222kcal / 2.2g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 245kcal / 2.4g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	鶏肉とキャベツの だし煮 168kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキン南蛮 425kcal / 2.5g	ポークタラモチーズ 焼き 230kcal / 1.4g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g	肉野菜炒め 227kcal / 1.3g	豚キムチ炒め🔥 293kcal / 1.9g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	サンマーマン 670kcal / 6.6g	かきたま うどん・そば 567kcal / 5.4g	唐揚げラーメン 801kcal / 5.6g	カレー肉汁 うどん・そば🔥 587kcal / 2.9g	🔥 マージャン麺 🔥 804kcal / 5.5g	辛さの目 🔥 .....チヨイ 🔥 .....辛 🔥 .....×□°△× 激 😡	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	ハヤシライス 811kcal / 3.3g	中華丼 723kcal / 2.7g	トンテキ丼 652kcal / 1.8g	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	麻婆茄子丼 🔥 545kcal / 2.5g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal 3.3 g						
小鉢 A	小松菜ピーナッツ和え 69kcal / 0.2g	信田煮 /	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	根菜煮物 45kcal / 0.4g	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g	ホタテフライ 88kcal / 1.2g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A	エノキときくらげ コリコリナムル 25kcal / 1.3g	レンコンコチュジャン ナムル 58kcal / 0.9g	夏色なます 50kcal / 1.4g	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	シェルマカロニサラダ 86kcal / 0.8g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	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。ヘルシーセットは、主菜を300Kcal以下で設定しています。

**4月のイベントメニューはハンバーグフェア! >>です。毎回好評をいただいているハンバーグ。今回は「ポーク&ビーフ」と「チキン&ポーク」の2タイプのハンバーグです。来週より開催いたします。お楽しみに!**

