

# 週間献立表

Sale Items	10月31日 Monday	11月1日 Tuesday	11月2日 Wednesday	11月3日 Thursday	11月4日 Friday	11月5日 Saturday	11月6日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏胸肉の黒酢照り焼き 245kcal / 2.4g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	豆腐ハンバーグおろしソース 222kcal / 2.2g	文化の日	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)	鶏の竜田揚げボン酢ソース kcal / g	チキンチーズ焼き 303 kcal / 2.4 g	豚肉のキムチ炒め 307 kcal / 3.9 g		鮭の葱みそマヨネーズ焼き 366 kcal / 1.7 g	辛さの目 .....チヨイ .....辛 ..x□△x 激 😞	
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	塩バターラーメン kcal / g	京風かきたまうどん・そば 623 kcal / 5.8 g	カレーうどん・そば 577 kcal / 5.6 g		白湯ラーメン kcal / g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	醤油・味噌・塩		きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	長崎チャーメン 530 kcal / 2.3 g	ネギトロ丼 552kcal / 3.6g	オムライス kcal / g		牛カルビ丼 kcal / g		
カレーライス(単品)	ポークカレー 765 kcal 3.3 g						
カレートッピング	豚カツ100円						
小鉢 A	切り干し大根 45 kcal 0.4 g	コロッケ 96 kcal 0.3 g	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g		冷奴 56 kcal 0.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal 0.3 g	筑前煮 101 kcal 0.8 g		揚げ餃子 120 kcal 0.2 g		
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の柚子胡椒和え 57kcal / .9g	レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.g		胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 0.1.1g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal 1.2 g	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g		春雨サラダ 87 kcal 0.8 g		

※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。**

**11月のイベントメニューは「和食フェア」2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され世界中から和食への関心が高まっています。そこで、今回は、和食ならではの食材や調味料、出汁を使用して和の旨みを味わえるメニューにしました。**

