

週間献立表

Sale Items	1月22日 Monday	1月23日 Tuesday	1月24日 Wednesday	1月25日 Thursday	1月26日 Friday	1月27日 Saturday	1月28日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみの照り焼き オニオンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 247 kcal / 2.3 g	イベントメニュー! 焼きあごだし染みしめ 豚大根 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 291kcal / 3.9g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 299kcal / 1.8g	鶏肉とキャベツの だし煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 168kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 395 kcal / 1.6 g	イベントメニュー! 豚キムチ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307 kcal / 3.9 g	ニラレバ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	クリームシチュー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	担々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal / 7.1 g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623 kcal / 2.1 g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	イベントメニュー! ポテトクリームのスープ カレーうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 593 kcal / 4.9 g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金	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	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	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり丼 (汁物付)	中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723kcal / 2.7g	かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 812 kcal / 3.1 g	ビビンバ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671 kcal / 1.8 g	麻婆丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826 kcal / 2.9 g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安  チョイ辛!  辛い! 😞  ×□°△× 激辛!	
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	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	筑前煮 101 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリときくらげ 酢の物 34 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	貝柱フライ 88kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いんげん胡麻和え 61 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハムサラダ 117 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	かぼちゃのサラダ 105kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		

※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。

1月のイベントメニューは「あったかフェアです！」

