

# 週間献立表

Sale Items	4月8日 Monday	4月9日 Tuesday	4月10日 Wednesday	4月11日 Thursday	4月12日 Friday	4月13日 Saturday	4月14日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	ささみのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.4g	しっとり鶏むね肉と茄子 の梅風味あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 196kcal / 2.5g	サワラのから揚げ ダブダブソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 294kcal / 1.1g	ホキのトマトチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 187 kcal / 2.6 g	鶏肉のゆず胡椒 レモンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 234kcal / 1.5g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	デミ玉ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 450kcal / 3.g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 346kcal / 2.g	酢豚 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 354kcal / 2.5g	イベントメニュー 炭焼き風味のてりタル から揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 562kcal / 2.6g	回鍋肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 428 kcal / 2.8 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	柚子胡椒ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 483 kcal / 4.9 g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 628kcal / 2.1g	麻婆ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 608kcal / 6.g	関西出汁の うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	ざるラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 567kcal / 4.8g		
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	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき		
日替わり丼 (汁物付)	豚丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 748kcal / 3.8g	ネギトロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 552kcal / 3.6g	から揚げ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 759 kcal / 4.6 g	シシリアンライズ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 741kcal / 2.3g	親子丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 674kcal / 2.9g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g						
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	温泉たまご 65kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしのナムル 42kcal / 1.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根煮つけ 98kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	辛さの目 .....チヨイ .....辛 .....×□△× 激	
小鉢 A	わさび風味のブロッコ リー入りマッシュポテト 62kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いんげんと油揚げの海 苔胡麻和え 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根サラダピリ辛納豆 ドレッシング 42kcal / 0.2.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とほうれん草の ピリ辛キムチ和え 57kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	バター風味炒り豆腐 112kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラときくらげのネ ギ塩和え 61kcal / 0.8g 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	牛蒡とキャベツのすっき りレモンサラダ 54kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとキャベツのナムル 72kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	パンネサラダ 112kcal / 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワー ペーコンサラダ 123kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g 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大アレルギーを表示しています。

4月のイベントメニューは「から揚げフェスです！」