

週間献立表

Sale Items	4月22日 Monday	4月23日 Tuesday	4月24日 Wednesday	4月25日 Thursday	4月26日 Friday	4月27日 Saturday	4月28日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	揚げタラの生姜 あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 224kcal / 1.7g	豚肉のから揚げ マスタードピネガー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 288kcal / 1.8g	イカと野菜のオイス ターソース炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 175kcal / 3.4g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 1.6g	揚げないアジフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 259kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252 kcal / 1.9 g	鯖の七味焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263 kcal / 2.8 g	家常豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 312 kcal / 2.5 g	韓国風ロゼヤンニャム から揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 517 kcal / 2.3 g	豚キムチ炒め 温玉添え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 296kcal / 1.6g	玉子 小麦 牛乳 そば	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	油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 3.4g	サラダ うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 3.8g	冷やし坦々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 601kcal / 5.6g	関西風きしめん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 490 kcal / 7.9 g	台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538 kcal / 4.0 g	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 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)	ガパオライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 1.8g	ナシゴレン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 937kcal / 3.3g	ササミソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 589kcal / 2.9g	ガーリック塩麻婆丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 288 kcal / 1.8 g	照りマヨチキン丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 776 kcal / 2.6 g	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						
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	キャベツとちくわの ねぎ塩ゆかり和え 43 kcal / 1.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴーヤとこんにゃくの 鶏そぼろカレー炒め 45 kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とあさりの 和え物 61 kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根とハムの和風マリネ 48kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子とわかめのツナボン和え 47 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	辛さの目チオイ辛×□△× 激	
小鉢 A	イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	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	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜とあさり オイスター炒め 36kcal / 0.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	明太パササラダ 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	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーサラダ 54 kcal / 0.3 g 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

※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！」