

週間献立表

Sale Items	5月16日 Monday	5月17日 Tuesday	5月18日 Wednesday	5月19日 Thursday	5月20日 Friday	5月21日 Saturday	5月22日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ホキトマトチーズ焼き 159kcal / 2.6g	🔥カレーの揚げ煮🔥 233kcal / 2.8g	豆腐ハンバーグおろしソース 222kcal / 2.2g	豚肉と豆腐のオイスター煮込み 249kcal / 2.7g	鶏肉の南部焼 228kcal / 1.3g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き🔥🔥 395kcal / 1.6g	油淋鶏 252kcal / 1.9g	鶏肉のみぞれ煮 344kcal / .7g	🎉イベントメニュー 沖縄天ぷら 346kcal / 3.4g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	台湾ラーメン 538kcal / 4g	冷やしサラダうどん・そば 299kcal / 3.9g	あぶらそば🔥🔥 520kcal / 0.5g	柑橘風味の野菜サラダうどん・そば 301kcal / 4g	冷やし中華 518kcal / 4.9g	🔥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・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	ナシゴレン	照りマヨチキン丼 776kcal / 2.6g	トンテキ丼	ネギトロ丼 847kcal / 3.6g	プルコギ丼🔥 763kcal / 0.4g		
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	切干大根煮つけ 45kcal / 0.4g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	茄子のカレー炒め 90kcal / 0.7g	じゃが芋ツナ味噌バター炒め 106kcal / 0.8g	白菜とあさりオイスター炒め 36kcal / 0.7g		
小鉢 A	ほうれん草ピーナツ和え 61kcal / 0.4g	こんにゃくピリ炒め 32kcal / 0.3g	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g	ニラ玉もやし 68kcal / 0.3g	里芋とじゃが芋のおろし和え 78kcal / 0.7g		
小鉢 A	コンニャクとピーマンのガーリックソテー 58kcal / 0.6g	オクラとカニカマのワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g	椎茸とわかめの生姜煮 25kcal / 1.3g	茹で鶏と茄子の柚子胡椒和え 57kcal / 0.9g		
小鉢 B	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g	ペンネサラダ 112kcal /	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	カリフラワーベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	豆腐サラダ 78kcal / 0.2g		

※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。

5月のイベントメニューは「沖縄フェア！」です。2022年5月15日で沖縄本土復帰50周年です。朝ドラでも沖縄が取り上げられるそうですね！現地にはなかなか行けませんが、タイムリーな話題盛りだくさんの沖縄の味を是非おためしください。