

週間献立表

Sale Items	4月17日 Monday	4月18日 Tuesday	4月19日 Wednesday	4月20日 Thursday	4月21日 Friday	4月22日 Saturday	4月23日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜あんかけ 224kcal / 1.7g	鶏肉のスパイシーチリソース 248kcal / 2.8g	白身魚のトマトチーズ焼き 159kcal / 2.6g	鮭の竜田揚げイタリアンソース 246kcal / 1.6g	揚げないアジフライ 259kcal / 1.8g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	油淋鶏 252 kcal / 1.9 g	鯖の七味焼き 263 kcal / 2.8 g	家常豆腐 312 kcal / 2.5 g	イベントメニュー ぱりぱりチキンのハニーマスタードソース 561 kcal / 2.5 g	チキンソテーガーリックソース 428kcal / 3.4 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	担々麺 734 kcal / 7.1 g	京都風かきたまうどん・そば 623 kcal / 2.1 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	関西風きしめん 490 kcal / 7.9 g	台湾ラーメン 538 kcal / 4.0 g	<p>辛さの目安</p> <p>.....チョイ辛！</p> <p>.....辛い！</p> <p>.....×□△😞 激辛！</p>	
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 734 kcal / 7.1 g	醤油・味噌・チャーシュー 623 kcal / 2.1 g	きつね・たぬき・かき揚げ 702 kcal / 6.6 g	醤油・味噌・チャーシュー 490 kcal / 7.9 g	きつね・たぬき・かき揚げ 538 kcal / 4.0 g		
日替わり丼 (汁物付)	牛丼 711 kcal / 2.6 g	トルコライス 937kcal / 3.3g	ササミソースかつ丼 589kcal / 2.9g	中華丼 723 kcal / 2.7 g	照りマヨチキン丼 776 kcal / 2.6 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	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g	もやしのナムル 42 kcal / 1.9 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	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal / 0.6 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 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	白菜とあさりオイスター炒め 36kcal / 0.7g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g	南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g		
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	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	ブロッコリーサラダ 54 kcal / 0.3 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。

4月のイベントメニューは《背徳のから揚げフェス》です。みんなが大好きな「から揚げフェス」がやってきました。たまには、気にせずガッツリ食べたい！そんな心の声にこたえてちょっぴり背徳感のある、食べるとクセになる「から揚げ」を提供します。