

週間献立表

Sale Items	1月8日 Monday	1月9日 Tuesday	1月10日 Wednesday	1月11日 Thursday	1月12日 Friday	1月13日 Saturday	1月14日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)		鶏肉のスパイシーチリソース  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	白身魚のトマトチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 159kcal / 2.6g	ササミ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	鶏胸肉の黒酢照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)		ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 287kcal / 2.4g	鶏肉の韓国風焼き  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 395kcal / 1.6g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 485kcal / 3.3g	チキンソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 3.0g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木		けんちんうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	鶏白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 6.4g	関西出汁のうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	麻婆ラーメン  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 565kcal / 4.2g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金		醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
日替わり丼 (汁物付)		ピビンバ  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 1.8g	麻婆丼  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 599kcal / 2.6g	生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	マヨ照りチキン丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 776 kcal / 2.6 g		
カレーライス(単品)		ポークカレー 765kcal 3.3g				<p>辛さの目安</p> <p>チョイ辛!</p> <p> 辛い! </p> <p>   ..×□△× 激辛!</p>	
カレートッピング		トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					
小鉢 A		高野豆腐含め煮 85kcal / 1.0g	貝柱フライ 85kcal / 1.1g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A		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		
小鉢 A		キュウリときくらげ酢の物 34kcal / 0.6g	もやしのだんご 42kcal / 1.9g	春雨中華和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	温泉たまご 65kcal / 0.4g		
小鉢 A		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		
小鉢 B		揚げ茄子の中華風南蛮漬け 136kcal / 1.0g	肉団子 113kcal / 0.4g	焼きビーフン 78kcal / 0.3g	小松菜煮びたし 65kcal / m		
		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		
		山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	カリフラワーと玉子サラダ 89kcal / 0.5g	ブロッコリーサラダ 54kcal / ##		
		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		

成人の日

※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！」

