

# 週間献立表

Sale Items	12月11日 Monday	12月12日 Tuesday	12月13日 Wednesday	12月14日 Thursday	12月15日 Friday	12月16日 Saturday	12月17日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏胸肉の黒酢照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	旨辛豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 2.1g	豆腐ハンバーグおろしソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 222kcal / 2.2g	イワシの竜田揚げおろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 185kcal / 2.0g	豚肉の中華風ピカタ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 226kcal / 1.4g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンガーリックソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 428kcal / 3.4g	鶏肉のから揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 321kcal / 2.8g	鯖の七味焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263kcal / 2.8g	ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 258 kcal / 2.3 g	豚コース生姜焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 426 kcal / 2.8 g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 g	京風かきたまうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 2.1g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	関西出汁のうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512 kcal / 4.2 g	四川風ピリ辛つけ麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 658kcal / 7.7g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	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	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)	唐揚げ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 759 kcal / 3.2 g	マーボー丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 740 kcal / 2.9 g	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711kcal / 2.6g	イベントメニュー! チキンと豆のチリコンカンライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 663kcal / 2.2g	牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 595kcal / 1.5g		
カレーライス(単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安 .....チオイ辛! .....辛い! .....×□°△× 激辛!	
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	青じそ香るかぼちゃとひじきのサラダ 63 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	エノキともやし紅生姜炒め 44 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ふろふき大根 44kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いか・きゅうり・大根のわさびオイル和え 58 kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ザーサイともやしピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	肉団子 113 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子と菜の花の白湯煮し 51kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	えのきときくらげのコリコリナムル 25kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブと若芽の塩糀和え 27kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	シェルマカロニサラダ 86 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g 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大アレルゲンを表示しています。

12月のイベントメニューは「チキンフェアです！」