

週間献立表

Sale Items	10月30日 Monday	10月31日 Tuesday	11月1日 Wednesday	11月2日 Thursday	11月3日 Friday	11月4日 Saturday	11月5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	鶏肉の南部焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 228kcal / 1.3g	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	鶏肉とキャベツのだし煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 168kcal / 1.8g	文化の日	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキン南蛮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 389 kcal / 1.3 g	ミラノ風ポークカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 455 kcal / 2.8 g	豚肉のキムチ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307 kcal / 3.9 g	鮭の葱みそマヨネーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 366 kcal / 1.7 g		玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	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	塩バターラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	京風かきたまうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623 kcal / 5.8 g	カレーうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 577 kcal / 5.6 g	醤油豚骨ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 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	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		玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	
日替わり丼 (汁物付)	シシリアンライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 741 kcal / 2.3 g	牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 343kcal / 3.2g	オムライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	角煮丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826 kcal / 2.9 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					辛さの目安 🔥チョイ辛! 🔥🔥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	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 96 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冷奴 56 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
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	筑前煮 101 kcal 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ餃子 120 kcal 0.2 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	レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 0.1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 B	カリフラワーベーコンサラダ 123kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	明太スパサラダ 131 kcal 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨サラダ 87 kcal 0.8 g 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大アレルゲンを表示しています。