週 間 献 立 表

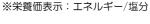


Sale Items	6月6日 Monday	6月7日 Tuesday	6月8日 Wednesday	6月9日 Thursday	6月10日 Friday	6月11日 Saturday	6月12日 Sunday
日替わり ヘルシーセット	揚げないアジフライ	鶏肉のスパイシー チリソース	ヘルシーチーズ ハンバーグ	ホキのトマトチーズ焼き	鶏むね肉の黒酢 照り焼き		
(小鉢A2品+ご飯+汁物)	259kcal / 1.8 g	248kcal / 2.8g	300kcal / 2.1 g	187 kcal / 2.6 g	245kcal / 2.4 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンガーリック ソテー	スパイシーチキン	★ 鯖の七味焼	梅しそのふっくら から揚げ	ポークチャップ		
「小野女士と耿十汗物」	428kcal / 3.4 g	332kcal / 1.8g	263kcal / 2.8g	337kcal / 2.8g	258 kcal 2.3 g	/	
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	坦々麺	肉うどん・そば	麻婆ラーメン 🔥	冷やし坦々	ざるラーメン	辛さの目安 ∰・・・・・・チョイ	
	734 kcal / 7.1 g	618kcal / 4.2g	608kcal / 6.g	538kcal / 4.2 g	567kcal / 4.8 g	# #	*
定番麺(単品) 和麺:月・水・金	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	醤油・味噌・塩	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ	¼ ¼×□°	平 △× 激 <mark>※</mark>
中華麺:火・木						-	
日替わり丼 (汁物付)	すき焼き丼	トルコライス	天津丼	ソースかつ丼	プルコギ丼		
	657kcal / 2.7g	937kcal / 3.3g	595 kcal / 2.1 g	865kcal / 3.1 g	763kcal / 1.8 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orから揚げ 100円 						
小鉢 A	温泉たまご	カレーコロッケ	ブロッコリーのマリネ	もやしのナムル	切干大根煮つけ		
	65kcal / 0.4g	112kcal / 0.5 g	68kcal / 0.8 g	42kcal / 1.9g	98kcal / 1.4 g		
小鉢 A	小松菜煮びたし	こんにゃく ピリ炒め	茄子の煮浸し	金平牛蒡	ほうれん草 ピーナツ和え		
	65kcal / 0.4 g	32kcal / 0.3 g	97kcal / 0.1 g		61kcal / 0.4 g		
小鉢 A	ひじきと大根のなます	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え	レンコンのコチジャンナムル	ハムとキャベツの マヨネーズ和え	コンニャクとピーマンのガーリックソテー		
	54kcal / 0.4 g	33kcal / 0.8 g	58kcal / 0.9g カブとささみの	87kcal / 0.6g カリフラワー	58kcal / 0.6 g		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ	ペンネサラダ	サラダ	ベーコンサラダ	ゴボウサラダ		
	54kcal / 0.1 g	112kcal /	49kcal / 1.g	123kcal / 0.4 g	123kcal / 0.8 g		アキニ・エネルギー /佐八

[※]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。

6月のイベントメニューは≪から場片フェス!≫

季節を変えて毎回ご好部、V定だいてる「から場けフェスです。」いつ食べても元気になれる。 てっぱんのおかず「から場け」でジンジンゆううつな季節を乗り切る活力ちなれるよう かんばっていきましょう。





[※]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。