

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 (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げないアジフライ 259kcal / 1.8g	鶏肉のスパイシー チリソース 🔥 248kcal / 2.8g	ヘルシーチーズ ハンバーグ 300kcal / 2.1g	ホキのトマトチーズ焼き 187 kcal / 2.6 g	鶏むね肉の黒酢 照り焼き 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 428kcal / 3.4g	スパイシーチキン 🔥 332kcal / 1.8g	🔥 鯖の七味焼 263kcal / 2.8g	イベントメニュー 梅しそのふっくら から揚げ 337kcal / 2.8g	ポークチャップ 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 🔥 734 kcal / 7.1 g	肉うどん・そば 618kcal / 4.2g	麻婆ラーメン 🔥 608kcal / 6g	冷やし坦々 うどん・そば 🔥 538kcal / 4.2g	ざるラーメン 567kcal / 4.8g	辛さの目安 🔥チヨイ 🔥 🔥辛 🔥 🔥 🔥 ...×□°△× 激 😞	
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	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		
日替わり丼 (汁物付)	すき焼き丼 657kcal / 2.7g	トルコライス 937kcal / 3.3g	天津丼 595 kcal / 2.1 g	ソースかつ丼 865kcal / 3.1g	ブルコギ丼 763kcal / 1.8g		
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 65kcal / 0.4g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	もやしナムル 42kcal / 1.9g	切干大根煮つけ 98kcal / 1.4g		
小鉢 A	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g	こんにゃく ピリ炒め 32kcal / 0.3g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4g		
小鉢 A	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	コンニャクとピーマンの ガーリックソテー 58kcal / 0.6g		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	ペンネサラダ 112kcal /	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g		

※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。

6月のイベントメニューは「から揚げフェス！」

季節を変えて毎回ご好評いただいている「から揚げフェスです。」いつ食べても元気になれる。

てっぱんのおかず「から揚げ」でジメジメゆううつな季節を乗り切る活力になれるよう

がんばっていきましょう。

