

週間献立表

Sale Items	6月27日 Monday	6月28日 Tuesday	6月29日 Wednesday	6月30日 Thursday	7月1日 Friday	7月2日 Saturday	7月3日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げイワシの トマトソースがけ 243kcal / 0.2g	ゆで豚と野菜の 胡麻ドレソース 236kcal / 2.3g	鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6g	鶏肉の🔥🔥 スパイシーチリソース 248kcal / 2.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ジャンボメンチかつ 521kcal / 2.8g	チキンパジル トマトソース 539kcal / 1.8g	チンジャオロース 318kcal / 1.6g	イベントメニュー ホースラディッシュ ソースのザクザクから揚げ 553kcal / 2.8g	アジフライと温玉 ハンバーグ 445kcal / 2.8g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	サンマー麺 670kcal / 6.6g	カレー肉汁 うどん・そば 587kcal / 2.9g	冷やし担々麺 601kcal / 5.6g	鶏葱うどん・そば 623kcal / 3.9g	油そば 538kcal / 3.4g	辛さの目 🔥.....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 642kcal / 2.5g	醤油・味噌・塩 759kcal / 3.2g	きつね・たぬき・かき揚げ 560kcal / 3.4g	醤油・味噌・塩 698kcal / 2.6g	きつね・たぬき・かき揚げ 599kcal / 2.6g		
日替わり丼 (汁物付)	ロコモコ丼 642kcal / 2.5g	唐揚げ丼 759kcal / 3.2g	台湾風 混ぜご飯🔥 560kcal / 3.4g	山芋キムチ丼 698kcal / 2.6g	麻婆豆腐丼🔥 599kcal / 2.6g		
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・唐揚げ 各100円 チーズ・温玉 各80円						
小鉢 A	コロッケ 96 kcal / 0.3 g	信田煮 /	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g	ホタテフライ 88kcal / 1.2g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	ほうれん草とシメジ の和 70kcal / 0.5g		
小鉢 A	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g	彩の野菜の厚揚げ マーボー 275kcal / 1.5g	茄子と香ばしネギの 和え物 53kcal / 0.3g	もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g	アボカドサラダ 63kcal / 0.6g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	海鮮サラダ 35kcal / 0.5g	アスパラサラダ 36kcal / 0.5g		

※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ちなれるよう

がんばっていきましょう。