

# 週間献立表

Sale Items	10月25日 Monday	10月26日 Tuesday	10月27日 Wednesday	10月28日 Thursday	10月29日 Friday	10月30日 Saturday	10月31日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g	鯖のねぎ味噌焼き 124 kcal / 0.5 g	白身魚の香草 パン粉焼き 249 kcal / 1.5 g	ホキのトマトチーズ焼き 187 kcal / 2.6 g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	サーモンフライ 227kcal / 1.3g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	油淋鶏 252kcal / 1.9g	トンカツ 343kcal / 2.8g	鶏肉のピリ辛ねぎ ソース添え 440kcal / 1.5g		
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 730kcal / 6.6g	肉うどん・そば 618kcal / 5.9g	<b>博多</b> 豚骨ラーメン	<b>イベントメニュー</b> 長田ぼっかけ うどん・そば	<b>広島</b> つけ麺	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	きつね・たぬき・かき揚げ	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	麻婆茄子丼 545kcal / 2.5g	ピピンバ 671kcal / 1.8g	<b>ご当地メニュー</b> 会津ささみソースかつ丼 589kcal / 2.9g	プルコギ丼 763kcal / 1.4g	牛肉のクッパ 595kcal / 1.5g		
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 100円						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	じゃがいもとコーン バター炒め 65kcal / 1.2g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	オクラとシメジ ごま味噌和え 73kcal / 0.6g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g		
小鉢 B	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	カブとささみのサラダ 49kcal / 1.g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g		

※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。**

**10月のイベントメニューは「食欲の秋・ご当地人気メニューフェア！」** 食欲の秋です。国内旅行も難しい！今、日本各地の人気のご当地メニュー、食べたくなりますよね！今週は「兵庫 長田ぼっかけうどん」です。牛すじ肉とこんにゃくを出汁で煮込んだ「ぼっかけ」を、ねぎと一緒にうどんにぶっかけます。甘辛く煮た具と関西風のうどんだしがよく合います。

