

週間献立表

Sale Items	1月20日 Monday	1月21日 Tuesday	1月22日 Wednesday	1月23日 Thursday	1月24日 Friday	1月25日 Saturday	1月26日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみの照り焼き オニオンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 247 kcal / 2.3 g	鱈の野菜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 117kcal / 1.5g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 299kcal / 1.8g	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		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252 kcal / 1.9 g	豚キムチ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307 kcal / 3.9 g	サーモンフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 670 kcal / 1.3 g	豚とごぼうの鶏野菜 味噌鍋風 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	担々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal / 7.1 g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	豚汁 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623 kcal / 2.1 g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	キツネ・タヌキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キツネ・タヌキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		キツネ・タヌキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
日替わり丼 (汁物付)	長崎チャーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723kcal / 2.7g	かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 812 kcal / 3.1 g		牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826 kcal / 2.9 g			
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	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 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	キュウリときくらげ 酢の物 34 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	貝柱フライ 88kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g 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	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 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	かぼちゃのサラダ 105kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 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。

1月のイベントメニューは「あったかフェアです！」