

週間献立表

Sale Items	4月24日 Monday	4月25日 Tuesday	4月26日 Wednesday	4月27日 Thursday	4月28日 Friday	4月29日 Saturday	4月30日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚の中華風フリッター 249 kcal / 1.5 g	鶏むね肉の黒酢照り焼き 245kcal / 2.4 g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3 g	豚肉と野菜の塩こうじ蒸し 241 kcal / 1.8 g	228kcal / 1.3 g	/	
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 395 kcal / 1.6 g	和風ハンバーグ 432 kcal / 2.9 g	アジフライとイカフライ 368 kcal / 2.9 g	イベントメニュー コンポタソースのザクザクから揚げサラダ 476 kcal / 2.4 g	肉野菜炒め 227 kcal / 1.5 g	辛さの目安チョイ辛！辛い！ ..×□△×激辛！	
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 730 kcal / 6.6 g	けんちんうどん・そば 512 kcal / 4.2 g	油そば 702 kcal / 6.6 g	マージャン麺 kcal / g	噴火野菜のチゲ麺 735 kcal / 8.6 g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・ざる kcal / g	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩 kcal / g	きつね・たぬき・ざる		
日替わり丼 (汁物付)	麻婆丼 599kcal / 2.6g	かつ丼 812 kcal / 3.1 g	ビビンバ 671 kcal / 1.8 g	角煮丼 826 kcal / 2.9 g	ガパオライス 671 kcal / 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 100円						
小鉢 A	キャベツとしらすの酢の物 43kcal / 2.g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5 g	ゴボウとベーコンのオリーブソテー 53kcal / 0.4 g	春雨中華和え 46kcal / 0.5 g		
小鉢 A	ザーサイともやしピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	キュウリときくらげ酢の物 34kcal / 0.6 g	ほうれん草とキノコのわさび海苔和え 34kcal / 0.6 g	枝豆ともやしおろし和え 24kcal / 0.1 g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6 g		
小鉢 A	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	揚げ茄子の中華風南蛮漬け 136kcal / 1.0g	竹の子とアスパラのザーサイ炒め 50kcal / 1.4 g	冬瓜のホットジンジャーコンポート 54kcal / 0.0 g	トマトとひじきのねぎ塩和え 40kcal / 1.1 g		
小鉢 B	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	ハンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	カリフラワーと玉子サラダ 89kcal / 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。

4月のイベントメニューは《背徳のから揚げフェス》です。みんなが大好きな「から揚げフェス」がやってきました。たまには、気にせずガッツリ食べたい！そんな心の声にこたえてちょっぴり背徳感のある、食べるクセになる「から揚げ」を提供します。