## 週 間 献 立 表

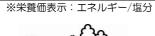


| Sale Items                                    | 6月13日<br>Monday                               | 6月14日<br>Tuesday                                     | 6月15日<br>Wednesday                         | 6月16日<br>Thursday                                    | 6月17日<br>Friday                     | 6月18日<br>Saturday | 6月19日<br>Sunday |
|---|---|--|--|--|-------------------------------------|-------------------|-----------------|
| 日替わり ヘルシーセット                                  | 豚肉と野菜の塩麹蒸し                                    | 白身魚のチーズムニエル<br>ミートソースがけ                              | 鱈の野菜あんかけ                                   | ***  | 野菜たっぷりプルコギ                          |                   |                 |
| (小鉢A2品+ご飯+汁物)<br>バラエティー<br>セット<br>(小鉢A+ご飯+汁物) | 241 kcal / 1.8 g<br>和風ハンバーグ                   | 牛焼き肉   | 177 kcal / 1.4 g<br>鯖の味噌煮                  | 黒胡麻たっぷり<br>黒から揚げ                                     | 250 kcal / 1.8 g シーフードフライ           |                   |                 |
| 日替わり麺 (単品)<br>中華麺:月・水・金<br>和麺:火・木             | 432kcal / 2.9 g<br>煮干しラーメン<br>682kcal / 6.5 g | 476kcal / 3.3g<br>冷やしサラダ<br>うどん・そば<br>489kcal / 3.9g | 374kcal / 1.5g<br>台湾ラーメ<br>538kcal / 4.0 g | 509kcal / 2.7g<br>京風かきたま<br>うどん・そば<br>623kcal / 3.1g | 冷やし中華                               | 辛さの目              |                 |
| 定   | きつね・たぬき・ざる                                    | 醤油・味噌・塩  | きつね・たぬき・ざる                                 | 醤油・味噌・塩  | きつね・たぬき・ざる                          | <b>∦ ∦ </b>       | ·辛              |
| 日替わり丼<br>(汁物付)                                | かつ丼<br>602kcal / 2.7g                         | <del>個島書多り</del><br>ラーメン丼                            | 豚丼<br>748kcal / 3.8g                       | 牛肉のクッパ<br>595kcal / 1.9g                             | 長崎チャーメン<br>530kcal / 1.9g           |                   |                 |
| カレーライス<br><sup>(単品)</sup>                     | -   | , <u> </u>   | ポークカレー<br>765 kcal 3.3 g                   | <u> </u>   |                                     |                   |                 |
| カレー<br>トッピング                                  | 豚カツ 100円                                      |  |  |  |                                     |                   |                 |
| 小鉢 A  | 麻婆もやし<br>52kcal / 1.g                         |  | ブロッコリーとかぶの<br>ハムマスタード和え<br>66kcal / 0.5 g  | 酢の物<br>43kcal / 2.g                                  |                                     |                   |                 |
| 小鉢 A  | ひじき煮<br>135kcal / 1.5 g                       | ひじきとアスパラの<br>生姜風味和え<br>39kcal / .8g                  | 茄子の煮浸し<br>97kcal / 0.1 g                   | ザーサイともやし<br>ピリ辛炒め<br>40kcal / 2.5 g                  | 竹輪の天のピリ辛<br>甘酢だれ<br>87kcal / 1.g    |                   |                 |
| 小鉢 A  | 枝豆と牛蒡の和風マリネ<br>64kcal / 0.9g                  | 茄子の辛子味噌和え<br>60kcal / 0.3g                           | レンコンのコチジャンナムル<br>58kcal / 0.9g             | 大根のツナ味噌あん<br>72kcal / 1.7g                           | トマトとひじきの<br>ねぎ塩和え<br>40kcal / 1.1 g |                   |                 |
| 小鉢 B  | 山芋のサラダ<br>59kcal / 0.7g                       | 大根ツナサラダ<br>54kcal / 0.2g                             | カブとささみの<br>サラダ<br>49kcal / 1.g             | アボガドサラダ<br>63kcal / 0.6 g                            | カリフラワーと玉子<br>サラダ<br>89kcal / 0.5 g  |                   |                 |

<sup>※</sup>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。

6月のイベントメニューは≪から湯叶フェス!≫

季節を変えて毎回ご好部、1をだいてる「から揚げフェスです。」いつ食べても元気に参れる。 てっぱんのおかず「から揚げ」でジンジンゆううつき季節を乗り知る活力与参れるよう がんぱっていきましょう。





<sup>※</sup>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。