

週間献立表

Sale Items	12月19日 Monday	12月20日 Tuesday	12月21日 Wednesday	12月22日 Thursday	12月23日 Friday	12月24日 Saturday	12月25日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみのピカタ オーロラソース 221 kcal / 1.4 g	豚肉と野菜の塩麴蒸し 241 kcal / 1.8 g	鶏肉の南部焼 228kcal / 1.3 g	カレイの野菜あん 268kcal / 1.3 g	野菜たっぷり ブルコギ 250kcal / 1.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉のピリ辛ソース 440kcal / 1.5 g	チキン南蛮 425kcal / 2.5 g	鯖の煮つけ 338kcal / 3.2 g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3 g	アジフライ とハンバーグ 338kcal / 3.2 g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	サンマーマン 670kcal / 6.6 g	肉うどん・そば 618kcal / 4.2 g	唐揚げラーメン 801kcal / 5.6 g	けんちん うどん・そば 511kcal / 5.6 g	油そば /	 辛さの目チヨイ辛 ..x□°△x 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 /	醤油・塩・味噌 /	きつね・たぬき・かき揚げ /	醤油・塩・味噌 /	きつね・たぬき・かき揚げ /		
日替わり丼 (汁物付)	照りマヨチキン丼 776kcal / 2.6 g	トルコライス /	トンテキ /	生姜焼き丼 /	ガバオ /		
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	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0 g	信田煮 /	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	コロッケ 96kcal / 0.3 g		
小鉢 A	レンコンコチュジャン ナムル 58kcal / 0.9 g	オクラ豆腐 63kcal / 0.1 g	ホタテフライ 88kcal / 1.2 g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1 g	にら玉もやし 68kcal / 0.3 g		
小鉢 A	春雨中華和え 46kcal / 0.5 g	ひじき煮 135kcal / 1.5 g	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4 g	ミ瓜のポットソフ ジャー ポート コン 54kcal / 0.0 g	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2 g		
小鉢 B	ハンバンジーサラダ 64kcal / 1.4 g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4 g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8 g	ハンバンジーサラダ 139kcal / 1.4 g	ツナサラダ 13kcal / 0.9 g		

※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。**