

週間献立表

Sale Items	5月10日 Monday	5月11日 Tuesday	5月12日 Wednesday	5月13日 Thursday	5月14日 Friday	5月15日 Saturday	5月16日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚のトマト チーズ焼き 159kcal / 2.6g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 245kcal / 2.4g	塩麹入り豆腐ハンバー グ ボン酢ダレ 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐 299kcal / 1.8g	鶏肉とキャベツの だし煮 168kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ジャンボメンチカツ 521 kcal / 2.8 g	イベントメニュー! ガイパッポンカレー	鮭の葱みそ マヨネーズ焼き 366 kcal / 1.7 g	チキンソテー ステーキソース 425 kcal / 3.0 g	家常豆腐 	 辛さの目チヨイ辛 ..x□°△x 激 	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 525 kcal / 5.3 g	チゲ麻婆 うどん・そば 	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	冷やしうどん・そば 425kcal / 3.8g	冷やし ラーメン 504kcal / 7.8g		
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・味噌・塩	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)	すき焼き丼 657kcal / 2.7g	マーボー丼 740 kcal / 2.9 g	唐揚げ丼 759 kcal / 3.2 g	カツ丼 602kcal / 2.7g	ハヤシライス 811 kcal / 3.3 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	さつま揚げ煮 134 kcal / 0.8 g	竹輪磯部揚げ 113 kcal / 0.2 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g	小松菜ピーナッツ 和え 69 kcal / 0.2 g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g	肉団子 113 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 51kcal / 0.8g	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g	えのきときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g	カブと若芽の 塩糰和え 27kcal / 0.9g		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g	シエルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 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。**

**5月のイベントメニューは「エスニックフェア!」です。暑くなると食べたくなるエスニックメニュー
今週は「ガイパッポンカレー」です。タイ料理の「蟹と玉子のカレー炒め」を鶏でアレンジしました。
牛乳と玉子でマイルドな味わいです。**

