

# 週間献立表

Sale Items	12月12日 Monday	12月13日 Tuesday	12月14日 Wednesday	12月15日 Thursday	12月16日 Friday	12月17日 Saturday	12月18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 ポン酢ダレ 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)	クリームシチュー 387 kcal / 2.7 g	<b>イベントメニュー</b> オレガノハーブと牛のトマト煮込み 476 kcal / 2.1 g	メンチカツ 521 kcal / 2.8 g	<b>イベントメニュー</b> 白身魚のアーリオオーリオ 294 kcal / 2.5 g	家常豆腐🔥 312 kcal / 2.5 g	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	京風かきたまうどん・そば 623kcal / 2.1g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	関西出汁のうどん・そば 512 kcal / 4.2 g	四川風ピリ辛つけ麺 658kcal / 7.7g				
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	牛丼 711kcal / 2.6g	牛肉のクッパ🔥 595kcal / 1.5g				
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	青じそ香るかぼちゃとひ 63 kcal / 0.4 g	エノキともやし紅生姜炒め 44 kcal / 0.4 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g	いか・きゅうり・大根のわさびオイル和 58 kcal / 0.5 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。**

**12月のイベントメニューは「イタリアンフェア」今回は、イタリアンならではの色鮮やかでバラエティに富んだメニューです。バーニャカウダにロマネコス、トマトクリームパスタです。**



