

# 週間献立表

Sale Items	9月20日 Monday	9月21日 Tuesday	9月22日 Wednesday	9月23日 Thursday	9月24日 Friday	9月25日 Saturday	9月26日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)		白身魚の香草パン粉 焼き 249 kcal / 1.5 g	鶏肉柚子味噌焼 288 kcal / 2.0 g		蒸し鶏の ピリ辛ソース 🔥 202 kcal / 0.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)		油淋鶏 252kcal / 1.9g	鯖の煮つけ 338kcal / 3.2g		和風ハンバーグ 579kcal / 3.7g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木		すき焼き うどん・そば 582kcal / 4.6g	担々麺 🔥 612kcal / 6.2g		ピリ辛かき玉 ラーメン 🔥 655kcal / 5.7g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木		醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる		きつね・たぬき・ざる	<p style="text-align: center;">辛さの目安</p> <p>🔥 .....チョイ辛!</p> <p>🔥🔥 .....辛い!</p> <p>🔥🔥🔥 ...×□°△😞 激辛!</p>	
日替わり丼 (汁物付)		照りマヨチキン丼 776kcal / 2.6g	中華丼 723kcal / 2.7g		長崎チャーメン 530kcal / 2.3g		
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		もやしナムル 42kcal / 1.9g	レンコン明太和え 69kcal / 0.6g		揚げ出し豆腐 110kcal / 1.3g		
小鉢 A		金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ジャガイモとコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g		イカとポテトの ガーリックハーブ炒め 98kcal / 0.4g		
小鉢 A		ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	オクラとしめじの ごまみそ和え 73kcal / 0.6g		カブときくらげの黒 酢 和え 28kcal / 0.3g		
小鉢 B		大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g		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。

**9月のイベントメニューは<健康増進フェア!> 体に良い成分を含む食品を摂り入れて、パワーチャージ!**  
夏バテ、疲れを改善し、健活しましょう。

