

# 週間献立表

Sale Items	10月24日 Monday	10月25日 Tuesday	10月26日 Wednesday	10月27日 Thursday	10月28日 Friday	10月29日 Saturday	10月30日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	<b>新ニュー!</b> 豚肉のから揚げ マスタードピネガー 288 kcal / 1.8 g	鯖のねぎ味噌焼き 124 kcal / 0.5 g	白身魚の香草 パン粉焼き 249 kcal / 1.5 g	ホキのトマトチーズ焼き 187 kcal / 2.6 g	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	<b>イベントメニュー!</b> 鶏フリットの クリーミーナッツソース 435kcal / 2.9g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	油淋鶏 252kcal / 1.9g	トンカツ 343kcal / 2.8g	サーモンフライ 227kcal / 1.3g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	サンマーメン 670kcal / 6.6g	かきたま うどん・そば 567kcal / 5.4g	から揚げラーメン 801kcal / 5.6g	カレー肉汁 うどん・そば 587kcal / 2.9g	鶏しおラーメン 282kcal / 2.4g	 <p>辛さの目 .....チヨイ .....辛 ..x□△x 激</p>	
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	きつね・たぬき・かき揚げ	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)	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	ガバオライス 887kcal / 2.5g	韓国風 ドライカレー 529kcal / 1.8g	ロコモコ丼 642kcal / 2.5g	<b>新ニュー!</b> ガーリック 塩麻婆丼 601kcal / 4.3g		
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	麻婆もやし 52kcal / 1.g	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	じゃがいもとコーン バター炒め 65kcal / 1.2g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	オクラとシメジ ごま味噌和え 73kcal / 0.6g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g		
小鉢 B	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	カブとささみのサラダ 49kcal / 1.g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g		

※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。

**10月のイベントメニューは<<秋の洋食フェア!>> 秋が深まってくると  
とろ〜いあったかなメニューが恋しくなります。人気の洋食メニューを揃えました。**