

週間献立表

Sale Items	7月11日 Monday	7月12日 Tuesday	7月13日 Wednesday	7月14日 Thursday	7月15日 Friday	7月16日 Saturday	7月17日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜あんかけ 224kcal / 1.7g	豚肉と豆腐のスパイシートマト煮 300kcal / 1.4g	鯖の梅煮 221kcal / 2.0g	鶏むね肉の黒酢照り焼き 245kcal / 2.4g	鶏ささみフリッター香味ソース 242kcal / 1.3g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーキノコソース 351 kcal / 2.5 g	油淋鶏 252 kcal / 1.9 g	スパイシーチキン 332 kcal / 1.8 g	和風ハンバーグ 432kcal / 2.9g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g	 <p>辛さの目チオイ辛×□△× 激</p> 	
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	煮干しラーメン 682 kcal / 6.5 g	京風かきたまうどん・そば 623 kcal / 2.9 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	柑橘風味のサラダうどん・そば 301kcal / 4.g	冷やし中華 518kcal / 4.9g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる 343kcal / 3.2g		
日替わり丼 (汁物付)	 チリ玉丼 667 kcal / 2.7 g	照りマヨチキン丼 776kcal / 2.6g	すき焼き丼 657 kcal / 2.7 g	イベントメニュー! 茄子とポークのグリーンカレー 647kcal / 2.7g	 牛肉のクッパ 343kcal / 3.2g		
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	切り干し大根 45 kcal / 0.4 g	コロッケ 96 kcal / 0.3 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g	もやしナムル 42 kcal / 1.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal / 0.6 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の柚子胡椒和え 57kcal / .9g	小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g	南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	ブロッコリーサラダ 54 kcal / 0.3 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。**

7月のイベントメニューは「夏のカレーフェア!」です。

今回も、有名店監修のカレーソースを使用したメニュー3品とタイのグリーンカレーをご用意しました。

景品当たるラリーも開催いたします。

