





週間献立表

Sale Items	1月15日 Monday	1月16日 Tuesday	1月17日 Wednesday	1月18日 Thursday	1月19日 Friday	1月20日 Saturday	1月21日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉柚子胡椒味噌焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 247 kcal / 2.3 g	白身魚の香草パン粉焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249kcal / 1.5g	豆腐ハンバーグおろしソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 222 kcal / 2.2 g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241 kcal / 1.8 g	鶏肉とキャベツのだし煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 168 kcal / 1.8 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	アジフライとイカフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 380kcal / 3.4g	イベントメニュー! みそデミ煮込みハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 356kcal / 3.5g	鯖の味噌煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 2.8g	イベントメニュー! きのこことビーフのトマトクリームストロガノフ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 625kcal / 2.6g	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	サンマー麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 670kcal / 6.6g	あんかけうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 412kcal / 5.3g	四川風ピリ辛つけ麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 658kcal / 7.7g	肉うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 618kcal / 4.2g	唐揚げラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 801kcal / 5.6g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり丼 (汁物付)	豚肉とニラのスタミナ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 687kcal / 1.7g	ネギトロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 847kcal / 3.6g	唐揚げ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 626kcal / 2.2g	すき焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 657kcal / 2.7g	豚丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 748kcal / 3.8g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
カレーライス(単品)	ボークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安 チョイ辛! 辛い!  ×□°△× 激辛!	
カレートッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツとしらすの酢の物 43kcal / 2.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 46kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いんげん胡麻和え 61 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ザーサイともやしピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	トマトとひじきのねぎ塩和え 40kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	パンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	菜の花とカリフラワーサラダ 127kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		

※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。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。

1月のイベントメニューは「あったかフェアです！」