

週間献立表

Sale Items	5月31日 Monday	6月1日 Tuesday	6月2日 Wednesday	6月3日 Thursday	6月4日 Friday	6月5日 Saturday	6月6日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ホキトマトチーズ 焼き 159kcal / 2.6g	🔥 旨辛豆腐 🔥 256kcal / 2.8g	豆腐ハンバーグ おろしソース 222kcal / 2.2g	豚肉と豆腐の オイスター煮込み 249kcal / 2.7g	鶏肉の南部焼 228kcal / 1.3g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 🔥🔥 395kcal / 1.6g	ジャンボメンチかつ 521kcal / 2.8g	鶏肉のみぞれ煮 344kcal / .7g	ポークソテーきの こソース 351kcal / 2.5g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	台湾ラーメン 538kcal / 4g	冷やしサラダ うどん・そば 299kcal / 3.9g	あぶらそば 🔥🔥 520kcal / 0.5g	柑橘風味の野菜サラダ うどん・そば 301kcal / 4g	冷やし中華 518kcal / 4.9g	辛さの目 🔥.....チヨイ 🔥.....辛 🔥.....×□△× 激 😞	
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・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	ナシゴレン	照りマヨチキン丼	トンテキ丼	イベントメニュー 東京神田名店 エチオピア野菜カレー	豚肉とニラの スタミナ丼 🔥 464kcal / 2.2g	687kcal / 1.7g	
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	切干大根煮つけ 45kcal / 0.4g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	茄子のカレー炒め 90kcal / 0.7g	じゃが芋ツナ味噌 バター炒め 106kcal / 0.8g	白菜とあさり オイスター炒め 36kcal / 0.7g		
小鉢 A	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4g	こんにゃく ピリ炒め 32kcal / 0.3g	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g	ニラ玉もやし 68kcal / 0.3g	里芋とじゃが芋の おろし和え 78kcal / 0.7g		
小鉢 A	コンニャクとピーマンの ガーリックソテー 58kcal / 0.6g	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g	椎茸とわかめの生姜煮 25kcal / 1.3g	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / 0.9g		
小鉢 B	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g	ペンネサラダ 112kcal /	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	豆腐サラダ 78kcal / 0.2g		

※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。

**6月のイベントメニューは「カレーフェア！」 今週は・・・「今週は東京神田名店「エチオピア野菜カレー」です。
エチオピアのカレーソースはたっぷりの野菜と12種類のスパイスを使い、油分を極力抑え
自家製のガラムマサラで独特の香りを付けに困っています。 ライブ開催！！**

