

週間献立表



Sale Items	10月18日 Monday	10月19日 Tuesday	10月20日 Wednesday	10月21日 Thursday	10月22日 Friday	10月23日 Saturday	10月24日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)		ささみのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	旨辛豆腐 256kcal / 2.8g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6g	イワシの トマトソースがけ 243 kcal / 0.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンチーズ焼き	鯖の七味焼き	豚ロース生姜焼き	揚げどりの梅風味ダレ	肉野菜炒め		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	チャーシュー麺	鶏葱うどん・そば 623 kcal / 2.1 g	岐阜 ベストコンディション ラーメン kcal / g	関西だしの うどん・そば 512 kcal / 4.2 g	千葉 タンタンメン /	<p style="text-align: center;">辛さの目安</p> <p style="text-align: center;">チオイ辛!</p> <p style="text-align: center;"> 辛い!</p> <p style="text-align: center;"> ..×□°△ 激辛!</p>	
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・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)		すき焼き丼 657kcal / 2.7g	ナシゴレン 643 kcal / 2.4 g	愛知 名古屋 台湾ミンチご飯 kcal / g	ネギトロ丼 552kcal / 3.6g		
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orから揚げ 100円：温玉・チーズ80円						
小鉢 A	切り干し大根 # kcal / 0.4 g	切昆布煮 38kcal / 0.6g	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g	じゃが芋ツナ味噌 バター炒め 106 kcal / 0.8 g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
小鉢 A		ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4g	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g	筑前煮 101 kcal / 0.8 g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g		
小鉢 A	ほうれん草のナムル 39kcal / 0.9g	コンニャクとピーマ ンのガーリックソ 58kcal / 0.6g	白菜とあさり オイスター炒め 36kcal / 0.7g	レンコンの唐揚げ マヨコチュソース 150kcal / 1.g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g		
小鉢 B		ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g	ハムサラダ 117 kcal / 0.2 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。

※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「食欲の秋・ご当地人気メニューフェア！」 食欲の秋です。国内旅行も難しい
今、日本各地の人気のご当地メニュー、食べたくありませんよ！ 今週は「**愛知 名古屋 台湾ミンチご飯**」です。
鷹の爪とにんにくをガツンとみかせた醤油味のピリ辛ひき肉がのった「台湾ラーメン」の進化形
ごはんにかけて温玉と一緒にどうぞ。