

# 週間献立表

Sale Items	5月13日 Monday	5月14日 Tuesday	5月15日 Wednesday	5月16日 Thursday	5月17日 Friday	5月18日 Saturday	5月19日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	揚げイワシの トマトソースがけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 243kcal / 0.2g	🔥 カレイの揚げ煮 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221 kcal / 1.4 g	豆腐ハンバーグ おろしソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 217kcal / 1.8g	豚肉と豆腐の オイスター煮込み 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177 kcal / 1.4 g	ゆで豚と野菜の 胡麻ドレソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 236kcal / 2.3g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal /	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3g	鶏肉のみぞれ煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 232kcal / 1.3g	ミラノ風ポークカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 455kcal / 2.8g	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 332kcal / 0.2g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 4.g	冷やしサラダ うどん・そば 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 299kcal / 3.9g	牛骨ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	🔥 イベントメニュー 🔥 長崎 あんかけチャンポン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 301kcal / 4.g	冷やし中華 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 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		
日替わり丼 (汁物付)	牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 613kcal / 3.2g	照りマヨチキン丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 776kcal / 2.6g	トンテキ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 679kcal / 2.3g	プルコギ丼 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 763kcal / 0.4g	ネギトロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 847kcal / 3.6g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g						
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	切干大根煮つけ 45kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子のカレー炒め 90kcal / 0.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	じゃが芋ツナ味噌 バター炒め 106kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	インゲン胡麻和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	辛さの目 🔥 .....チヨイ 🔥 🔥 .....辛 🤢 🔥 🔥 🔥 .....×□△× 激	
小鉢 A	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	こんにゃく ピリ炒め 32kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ニラ玉もやし 68kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 78kcal / 0.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	コンニャクとピーマンの ガーリックソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 92kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ひじきと大根のなます 51kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	椎茸とわかめの生姜煮 25kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	パンネサラダ 112kcal / 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワー ペーコンサラダ 123kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	豆腐サラダ 78kcal / 0.2g 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。

※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大アレルギーを表示しています。

5月のイベントメニューは「九州・沖縄フェアです！」

※栄養価表示：エネルギー/塩分