

週間献立表

Sale Items	5月24日 Monday	5月25日 Tuesday	5月26日 Wednesday	5月27日 Thursday	5月28日 Friday	5月29日 Saturday	5月30日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げないアジフライ 259kcal / 1.8g	鶏ムネ肉のカレー ムニエル生姜風味 243kcal / 2.8g	イベントメニュー 白身魚とイカの レモンガラスソース 162kcal / 1.8g	豚肉と大根の 甘酢炒め 224kcal / 1.7g	鯖の梅煮竹の子と ふきの土佐煮添え 221kcal / 2.0g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	豚キムチ炒め 温玉添え 254kcal / 1.9g	回鍋肉 428kcal / 2.8g	揚げ鶏の梅風味ダレ 305kcal / 1.4g	チキンチーズ焼き 303kcal / 2.4g	肉野菜炒め 227kcal / 1.5g	辛さの目チヨイ辛×□△× 激 😞	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	豚骨醤油 ラーメン 711kcal / 6.9g	冷やし担担 うどん・そば 576kcal / 4.5g	ざるラーメン 567kcal / 4.8g	関西だしの うどん・そば 512kcal / 4.2g	冷やし中華 670kcal / 6.6g		
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・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)	チリ玉丼 667kcal / 2.7g	麻婆豆腐丼 599kcal / 2.6g	山芋キムチ丼 698kcal / 2.6g	イベントメニュー サンバルチキンライス 565kcal / 3.0g	ビビンバ 671kcal / 1.8g		
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 78kcal / 1.1g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	温泉たまご 65kcal / 0.4g	アスパラベーコン 炒め 98kcal / 0.4g	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	ハムとキャベツ マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	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	こんにゃくと桜えび のソース炒め 36kcal / 0.8g		
小鉢 B	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g	パンネサラダ 112kcal / 0.8g	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。

5月のイベントメニューは「エスニックフェア！」です。暑くなると食べたくなるエスニックメニュー
今週は「白身魚とイカのレモンガラスソース・サンバルチキンライス」です。

