

週間献立表

Sale Items	7月18日 Monday	7月19日 Tuesday	7月20日 Wednesday	7月21日 Thursday	7月22日 Friday	7月23日 Saturday	7月24日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	海 の 日	揚げないアジフライ 259 kcal / 1.8 g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	豚肉の中華風 ピカタ 276 kcal / 1.4 g	白身魚の中華風 フリッター 249 kcal / 1.5 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)		チキン南蛮 389 kcal / 1.3 g	チーズハンバーグ 485 kcal / 3.3 g	揚げ鶏の 梅風味揚げ 305 kcal / 1.4 g	野菜炒め 227 kcal / 1.5 g	辛さの目安 🔥チョイ辛! 🔥🔥辛い! 🔥🔥🔥 ..×□△×😞 激辛!	
日替わり麺 (単品) 中華麺: 月・水・金 和麺: 火・木		韓国風冷やし うどん・そば 496 kcal / 6.4 g	塩バターラーメン 730 kcal / 6.6 g	かき玉うどん・そば 567 kcal / 5.4 g	冷やし中華 518 kcal / 4.9 g		
定番麺 (単品) 和麺: 月・水・金 中華麺: 火・木		醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・ざる kcal / g		
日替わり丼 (汁物付)		トルコライス 937kcal / 3.3g	ブルコギ丼 🔥 763 kcal / 1.8 g	イベントメニュー! 魯珈風プレート		かつ丼 812 kcal / 3.1 g	
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		切干大根とシメジの ペペロンチーズ 68kcal / 0.4 g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4 g	コロッケ 96kcal / 0.3g		
小鉢 A		キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6 g	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1 g	にら玉もやし 68kcal / 0.3g		
小鉢 A		揚げ茄子の中華風 南蛮漬 136kcal / 1.0g	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4 g	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0 g	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g		
小鉢 B	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	ツナサラダ 13kcal / 0.9g			

※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。

7月のイベントメニューは「夏のカレーフェア!」です。

今回も、有名店監修のカレーソースを使用したメニュー3品とタイのグリーンカレーをご用意しました。

景品が当たるラリーも開催いたします。

