

# 週間献立表

Sale Items	11月20日 Monday	11月21日 Tuesday	11月22日 Wednesday	11月23日 Thursday	11月24日 Friday	11月25日 Saturday	11月26日 Sunday	
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚のトマトチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 159kcal / 2.6g	豚肉と野菜の塩こうじ蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241kcal / 1.8g	揚げないアジフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 259kcal / 1.8g	<b>勤 労 感 謝 の 日</b>	ささみのピカタオーロソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.4g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーガーリックキノコソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 351 kcal 2.8 g	<b>イベントメニュー!</b> ザンギ食べ比べ(ごまザンギ・味噌ザンギ) 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 516kcal / 2.8g	ヤージャン豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 254 kcal 2.3 g		油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252 kcal 1.9 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	坦々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal 7.1 g	関西風きしめん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 490 kcal 7.9 g	ジャージャー麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 539kcal / 5.5g		台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 6.4g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	
定番麺(単品) 和麺:月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	
日替わり丼 (汁物付)	ササミソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 589kcal / 2.9g	親子丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 674kcal / 2.9g	生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737 kcal 2.9 g		角煮丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826 kcal 2.9 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	
カレーライス(単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					<b>辛さの目安</b> ..... <b>チオイ辛!</b> ..... <b>辛い!</b> 😞 ..×□°△× <b>激辛!</b>		
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	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冷奴 56 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 A	イカときゅうりの酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ふるふき大根 44kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ餃子 120 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨サラダ 87 kcal 0.8 g 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。

※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。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。

**11月のイベントメニューは「北海道フェアです!」**

