

週間献立表

Sale Items	5月23日 Monday	5月24日 Tuesday	5月25日 Wednesday	5月26日 Thursday	5月27日 Friday	5月28日 Saturday	5月29日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉とキャバツの だし煮 168kcal / 1.8g	鶏ムネ肉のカレー ムニエル生姜風味 243kcal / 2.8g	白身魚の香草パン粉 焼き 249kcal / 1.5g	鶏ささフリッター 香味ソース 242kcal / 1.3g	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	トンカツ 422kcal / 2.9g	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	イベントメニュー おだしの風味豊かな肉 南蛮うどん・そば	イベントメニュー 沖縄風そば	イベントメニュー だしが決め手やみつぎ 和製台湾まぜそば		
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)	中華丼 723kcal / 2.7g	イベントメニュー おだし広がる親子丼 599kcal / 2.6g	山芋キムチ丼 698kcal / 2.6g	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	韓国風 ドライカレー 539kcal / 1.8g	キッコーマン イベントメニュー	レハスト イベントメ ニュー
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	さつま揚げ煮 134 kcal / 0.8 g	竹輪磯部揚げ 113 kcal / 0.2 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g	小松菜ピーナッツ 和え 69 kcal / 0.2 g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g	肉団子 113 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 51kcal / 0.8g	根菜のトマトドレサダ 59kcal / 0.5g	えのぎときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g	カブと若芽の 塩糀和え 27kcal / 0.9g		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g	シエルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g		

※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「沖縄フェア！」です。2022年5月15日で沖縄本土復帰50周年です。朝ドラでも沖縄が取り上げられるそうですね！現地にはなかなか行けませんが、タイムリーな話題盛りだくさんの沖縄の味を是非おためしください。

