

週間献立表

| Sale Items | 11月8日 Monday | 11月9日 Tuesday | 11月10日 Wednesday | 11月11日 Thursday | 11月12日 Friday | 11月13日 Saturday | 11月14日 Sunday |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---|-----------------------------------|---|---------------------------------------|---|------------------|
| 日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物) | 揚げイワシの トマトソースがけ 243kcal / 0.2g | ゆで豚と野菜の 胡麻ドレソース 236kcal / 2.3g | 鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5g | 鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6g | 鶏肉の🔥🔥 スパイシーチリソース 248kcal / 2.8g | | |
| バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物) | 肉野菜炒め 227kcal / 1.3g | チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g | チンジャオロース / | イベントメニュー ザクザクから揚げの ハニーマスタード 620kcal / 2.8g | アジフライと温玉 ハンバーグ 445kcal / 2.8g | | |
| 日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木 | 麻婆ラーメン🔥 608kcal / 6.0g | けんちん うどん・そば 512kcal / 4.2g | 🔥 油そば 🔥 520kcal / 1.5g | すき焼き うどん・そば 582kcal / ## | 煮干しラーメン 682kcal / 6.5g | 🔥🔥🔥 辛さの目チョイ 🔥🔥辛 🔥🔥🔥 ..×□△× 激 😞 | |
| 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) | 生姜焼き丼 737kcal / 2.9g | ご当地メニュー 福島喜多方 ラーメン丼 752kcal / 3.8g | 台湾風 混ぜご飯🔥 560kcal / 3.4g | 豚丼 748kcal / 3.8g | ロコモコ丼 642kcal / 2.5g | | |
| 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 | ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g | 信田煮 / | 切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g | ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g | 竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g | | |
| 小鉢 A | キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g | オクラ豆腐 63kcal / 0.1g | ホタテフライ 88kcal / 1.2g | 枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g | ほうれん草とシメジ の和 70kcal / 0.5g | | |
| 小鉢 A | 揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g | 彩の野菜の厚揚げ マーボー 275kcal / 1.5g | 茄子と香ばしネギの 和え物 53kcal / 0.3g | もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0g | 甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g | | |
| 小鉢 B | パンハンジーサラダ 64kcal / 1.4g | アボカドサラダ 63kcal / 0.6g | スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g | 海鮮サラダ 35kcal / 0.5g | アスパラサラダ 36kcal / 0.5g | | |

※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。**

11月のイベントメニューは「から揚げフェス」 みんな大好き「から揚げ」バラエティに富んだソースをお楽しみください。今週は「ザクザクから揚げのハニーマスタードソース」です。ちょっぴり甘めのソースがくせになるハニーマスタードソースザクザク食感の衣が食べごたえありのから揚げです。