

週間献立表

Sale Items	6月26日 Monday	6月27日 Tuesday	6月28日 Wednesday	6月29日 Thursday	6月30日 Friday	7月1日 Saturday	7月2日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ササミのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	白身魚の香草 パン粉焼き 249kcal / 1.5g	ヘルシーチーズ ハンバーグ 300kcal / 2.1g	ホキのトマトチーズ焼き 187kcal / 2.6g	鯖の煮つけ 221kcal / 2.3g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鮭の味噌 マヨネーズ焼き 336kcal / 1.7g	キッチンメニュー 焦がしガーリックトマト のチーズハンバーグ 434kcal / 3.2g	家常豆腐 312kcal / 2.5g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g	ポークチャップ 258kcal / 2.3g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 734kcal / 7.1g	サラダ うどん・そば 425kcal / 3.8g	マージャン麺 785kcal / 6.6g	関西出汁の うどん・そば 512kcal / 4.2g	ざるラーメン 567kcal / 4.8g	辛さの目チヨイ辛×□△× 激	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき		
日替わり丼 (汁物付)	ビビンバ 671kcal / 1.8g	ナシゴレン 643kcal / 2.4g	ローズ生姜焼き丼 728kcal / 2.9g	イベントメニュー! 鶏の醤油タレ かつ丼 717kcal / 2.9g	牛丼 712kcal / 2.6g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765kcal / 3.3g						
カレー トッピング	豚カツ						
小鉢 A	温泉たまご 65kcal / 0.4g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	もやしのだんご 42kcal / 1.9g	切干大根煮つけ 98kcal / 1.4g		
小鉢 A	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g	こんにゃく ピリ炒め 32kcal / 0.3g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4g		
小鉢 A	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	コンニャクとピーマンの ガーリックソテー 58kcal / 0.6g		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	パンネサラダ 112kcal /	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.1g	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g		

※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。

6月のイベントメニューは「どんぶりフェア」です。

各地のご当地どんぶりをアレンジしました。

白飯がすすむ味付けで食欲がそそられます。おいしく食べて英気を養い午後の学業で力を発揮してください。

