


# 週間献立表

Sale Items	12月14日 Monday	12月15日 Tuesday	12月16日 Wednesday	12月17日 Thursday	12月18日 Friday	12月19日 Saturday	12月20日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜あんかけ 224kcal / 1.7g	白身魚ときのこのすき煮 127kcal / 4.2g	<b>ブランドメニュー</b> 宮城県 タンシチュー 317kcal / 2.7g	豚肉と豆腐のスパイシートマト煮 300kcal / 1.4g	<b>学生考案メニュー!</b> 懐かしの給食メニュー 875 kcal / 3.8 g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーキノコソース 351 kcal / 2.5 g	豚焼肉 150g~300g ??? kcal / ??? g	鮭の葱みそマヨネーズ焼き 366 kcal / 1.7 g	<b>イベントメニュー!</b> ロマネスコとポークのアーリオオーリオ 368 kcal / 1.8 g	チキンチーズ焼き 303 kcal / 2.4 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺: 月・水・金 和麺: 火・木	煮干しラーメン 682 kcal / 6.5 g	関西だしのうどん・そば 512 kcal / 4.2 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	かきたまうどん・そば 567 kcal / 5.4 g	辛味そばろラーメン 332 kcal / 7.9 g		
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)	ハヤシライス 811 kcal / 3.3 g	照りマヨチキン丼 776kcal / 2.6g	 シビ辛麻婆丼 	親子丼 674kcal / 2.9g	 ナシゴレン 643 kcal / 2.4 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	切り干し大根 45 kcal / 0.4 g	コロッケ 96 kcal / 0.3 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g	いんげん胡麻和え 61 kcal / 0.3 g	冷奴 56 kcal / 0.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal / 0.6 g	筑前煮 101 kcal / 0.8 g	揚げ餃子 120 kcal / 0.2 g		
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の柚子胡椒和え 57kcal / .9g	小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g	肉団子 113kcal / 0.4g	胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 0.1.1g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g	ハムサラダ 117 kcal / 0.2 g	春雨サラダ 87 kcal / 0.8 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。**

**12月のイベントメニューは「イタリアンフェア!」です。イタリアならではの色鮮やかなメニューです。アクアパッツアにバジルソース、ロマネスコ、カチャトラとイタリアの定番をご飯に合うメニューに仕上げました。今週は「ロマネスコとポークのアーリオオーリオ」です。アーリオ(ニンニク)とオーリオ(オリーブオイル)を使ったイタリアで代表的なソース。見た目華やかなロマネスコを添えました。**

