

# 週間献立表

Sale Items	5月17日 Monday	5月18日 Tuesday	5月19日 Wednesday	5月20日 Thursday	5月21日 Friday	5月22日 Saturday	5月23日 Sunday		
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみのピカタ オーロラソース 221 kcal / 1.4 g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g	白身魚のチーズムニエル ミートソースかけ 217kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g				
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チンジャオロース 288kcal / 2.9g	スパイシーチキン🔥 332kcal / 0.2g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 232kcal / 1.3g	ポークチャップ 258kcal / 2.3g	和風ハンバーグ 432kcal / 2.9g				
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	地鶏しおスープの 酸辣湯麺 570kcal / 5.9g	サンマーマン 670kcal / 6.6g	肉 うどん・そば 618kcal / 4.2g	イベントメニュー エスニック和え麺 475kcal / 5.3g	冷やし中華 518kcal / 4.9g	<p>辛さの目</p> <p>🔥.....チョイ辛!</p> <p>🔥🔥.....辛い!</p> <p>🔥🔥🔥.....×□△× 激辛! 😞</p>			
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 きつね・たぬき・かき揚げ	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				
日替わり丼 (汁物付)	牛肉のクッパ 595kcal / 1.5g	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	洋風プレート ハンバーグ&チキン 999kcal / 3.6g	オムハヤシライス 845kcal / 3.6g				
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	春雨中華和え 46kcal / 0.5g	麻婆もやし 52kcal / 1.g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g				
小鉢 A	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g	ひじき煮 135kcal / 1.5g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g				
小鉢 A	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g				
小鉢 B	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブときさみの サラダ 49kcal / 1.g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g				

※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「エスニックフェア!」です。暑くなると食べたいエスニックメニュー  
今週は「エスニック和え麺」です。エビの香ばしい風味と魚醤の旨みが聞いたソースにトマトを合わせた  
特製のたれです。豚しゃぶ、紫玉ねぎ、きゅうり、もやしと中華麺を良く混ぜてください。**

