

# 週間献立表

Sale Items	12月18日 Monday	12月19日 Tuesday	12月20日 Wednesday	12月21日 Thursday	12月22日 Friday	12月23日 Saturday	12月24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 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.4g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241kcal / 1.8g	鶏肉の南部焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 228kcal / 1.3g	カレーの野菜あん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 268kcal / 1.3g	野菜たっぷりブルコギ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 250kcal / 1.8g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉のピリ辛ソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 440kcal / 1.5g	チキン南蛮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 2.5g	鯖の煮つけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 338kcal / 3.2g	<b>イベントメニュー!</b> チキンソテーのトリュフ きのこソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 335kcal / 2.2g	アジフライ とハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 338kcal / 3.2g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	サンマーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 670kcal / 6.6g	牛肉うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 618kcal / 4.2g	唐揚げラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 801kcal / 5.6g	けんちん うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 511kcal / 5.6g	油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 3.4g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり丼 (汁物付)	ガバオ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 2.8g	トルコライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 937kcal / 3.3g	トンテキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 889kcal / 3.8g	生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	照りマヨチキン丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 776kcal / 2.6g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					<b>辛さの目安</b>  ..... <b>チョイ辛!</b>  ..... <b>辛い!</b>   ..... <b>×□°△× 激辛!</b>	
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	信田煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 96kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	レンコンコチュジャン ナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ホタテフライ 88kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	にら玉もやし 68kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	春雨中華和え 46kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	バンバンジーサラダ 64kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ツナサラダ 13kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		

※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。

※アレルギー表示は5大アレルギーを表示しています。

**12月のイベントメニューは「チキンフェアです！」**