

週間献立表

Sale Items	11月7日 Monday	11月8日 Tuesday	11月9日 Wednesday	11月10日 Thursday	11月11日 Friday	11月12日 Saturday	11月13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	カレイの野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	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	チキン南蛮 389kcal / 1.3g	チンジャオロース /	スパイシーチキン🔥 332kcal / 0.2g	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	ワンタンメン🔥 702kcal / 6.6g	けんちん うどん・そば 512kcal / 4.2g	油そば🔥 520kcal / 1.5g	イベントメニュー 出汁香る 鶏とねぎの鴨だしそば 554kcal / 4.7g	鶏白湯 ラーメン 752kcal / 6.4g	辛さの目チヨイ辛 ..x□°△x 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)	ビビンバ 671kcal / 1.8g	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	かつ丼 602kcal / 2.7g	麻婆茄子丼🔥 545kcal / 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 136kcal / 1.0g	彩り野菜の厚揚げ 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	ハンバンジーサラダ 64kcal / 1.4g	アボガドサラダ 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「和食フェア」 2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され世界中から和食への関心が高まっています。そこで、今回は、和食ならではの食材や調味料、出汁を使用して和の旨みを味わえるメニューにしました。