













# 週間献立表

Sale Items	10月2日 Monday	10月3日 Tuesday	10月4日 Wednesday	10月5日 Thursday	10月6日 Friday	10月7日 Saturday	10月8日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみの照り焼き オニオンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 141kcal / 0.9g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 299kcal / 1.8g	鶏肉とキャベツの だし煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 168kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227 kcal / 1.5 g	牛焼肉  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 476 kcal / 3.3 g	チキンソテー ステーキソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425 kcal / 3.0 g	イベントメニュー チキン南蛮 梅タルタルソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 355 kcal / 2.8 g	トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 445 / 2.5 g		煮込みハンバーグ 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	白湯ラーメン  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 g	京風かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 2.1g	ワンタンメン  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	カレー南蛮 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 589kcal / 5.4g	ゆず風味塩ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 483kcal / 4.9g		担々麺 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 / /		
日替わり丼 (汁物付)	牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 343kcal / 3.2g	かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 812kcal / 3.1g	アナゴ丼  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 558kcal / 1.2g	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711kcal / 2.6g	角煮丼  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826 kcal / 2.9 g		中華丼 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	青じそ香るかぼちゃと ひじきのサラダ 63 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	エノキともやし紅生姜 炒め 44 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	ふろふき大根 44kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	いか・きゅうり・大根 のわさびオイル和え 58 kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	肉団子 113 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	<b>限定</b> <b>秋のてんこ盛り丼</b>	
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 51kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	えのぎときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	カブと若芽の 塩糀和え 27kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	シエルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 / /	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g 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大アレルゲンを表示しています。

