

週間献立表

Sale Items	8月30日 Monday	8月31日 Tuesday	9月1日 Wednesday	9月2日 Thursday	9月3日 Friday	9月4日 Saturday	9月5日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	243kcal / 0.2g	236kcal / 2.3g	鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6g	冷やし梅しお 肉豆腐 232kcal / 4.2g		
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 440kcal / 1.5g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	ポークタラモチーズ 焼き 230kcal / 1.4g	イベントメニュー 高野豆腐と野菜の 黒酢あん 489kcal / 3.3g	油淋鶏 252kcal / 1.9g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	冷やしジャージャー麺 539kcal / 3.5g	韓国風冷やし うどん・そば 496kcal / 6.4g	唐揚げラーメン 801kcal / 5.6g	カレー肉汁 うどん・そば 587kcal / 2.9g	冷やし中華 518kcal / 4.9g	 <p>辛さの目チヨイ辛×□°△× 激</p>	
定番麺(単品) 和麺:月・水・金 中華麺:火・木	ざるそば	冷やし担々麺	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)	麻婆茄子丼 545kcal / 2.5g	中華丼 723kcal / 2.7g	韓国風ドライカレー 529kcal / 1.8g	ビビンバ 671kcal / 1.8g	ブルコギ丼 763kcal / .4g		
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	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g	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	レンコンコチュジャン ナムル 58kcal / 0.9g	オクラ豆腐	ホタテフライ 88kcal / 1.2g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A			夏色なます 50kcal / 1.4g	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	パンパンジーサラダ 64kcal / 1.4g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	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。**

9月のイベントメニューは「健康増進フェア！」 体に良い成分を含む食品を摂り入れて、パワーチャージ！
夏バテ、疲れを改善し、健活しましょう。今週は高野豆腐と野菜の黒酢あんかけです。良質なタンパク質や
ミネラル、ビタミンなどの栄養成分がギュッと凝縮された高野豆腐。中は、しつとんと唐揚げにし黒酢あんを
絡めました。お酢にはコレステロールや中性脂肪を下げる効果も認められています。

