

週間献立表

| Sale Items | 1月16日 Monday | 1月17日 Tuesday | 1月18日 Wednesday | 1月19日 Thursday | 1月20日 Friday | 1月21日 Saturday | 1月22日 Sunday |
|----------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|--|---|--|-----------------|
| 日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物) | 鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g | 白身魚の香草パン粉焼き 249kcal / 1.5g | 豆腐ハンバーグおろしソース 222 kcal / 2.2 g | 豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g | 鶏肉とキャベツのだし煮 168 kcal / 1.8 g | | |
| バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物) | アジフライとイカフライ 380kcal / 3.4g | イベントメニュー とろーりチーズタッカルビ 353kcal / 3.0g | 鯖の味噌煮 246kcal / 2.8g | イベントメニュー 豚のプルコギチャプチェ 444kcal / 2.3g | 肉野菜炒め🔥 227kcal / 1.3g | | |
| 日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木 | サンマー麺 670kcal / 6.6g | あんかけうどん・そば 412kcal / 5.3g | 四川風ピリ辛つけ麺🔥🔥 658kcal / 7.7g | けんちゃんうどん・そば 511kcal / 5.6g | 唐揚げラーメン 801kcal / 5.6g | 辛さの目安 🔥チオイ辛! 🔥🔥辛い! 🔥🔥🔥 ..×□°△😓 激辛! | |
| 定番麺(単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木 | きつね・たぬき | 醤油・味噌・チャーシュー | きつね・たぬき | 醤油・味噌・チャーシュー | きつね・たぬき | | |
| 日替わり丼 (汁物付) | 豚肉とニラのスタミナ丼🔥 687kcal / 1.7g | ネギトロ丼 847kcal / 3.6g | 唐揚げ丼 626kcal / 2.2g | 長崎チャーメン 530kcal / 2.3g | イベントメニュー 黒スンドゥップ風ご飯 676kcal / 3.3g | | |
| 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 | 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 | キャベツとしらすの酢の物 43kcal / 2.g | 春雨中華和え 46kcal / 0.5g | | |
| 小鉢 A | 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 | ザーサイともやしピリ辛炒め 40kcal / 2.5g | 根菜きんぴら 97kcal / 0.6g | | |
| 小鉢 A | 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 | 大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g | トマトとひじきのねぎ塩和え 40kcal / 1.1g | | |
| 小鉢 B | ハンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g | 菜の花とカリフラワーサラダ 127kcal / 1.2g | 白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g | ゴボウサラダ 50kcal / 1.g | 水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g | | |

※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。

1月のイベントメニューは<<韓国グルメフェア!>>韓国の冬は日本よりかなり寒いようです。今回は「おいしく、あったか韓国グルメフェア」と題し体の中から温まる、おなじみの韓国料理を提供いたします。

