

# 週間献立表

Sale Items	12月5日 Monday	12月6日 Tuesday	12月7日 Wednesday	12月8日 Thursday	12月9日 Friday	12月10日 Saturday	12月11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	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6g	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	<b>イベントメニュー!</b> チキンソーバーニャ カウダーソース 489kcal / 1.9g	豚キムチ温玉添え 254kcal / 1.9g	チキンチーズ焼き 303kcal / 2.4g	油淋鶏 252kcal / 1.9g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	ゆず風味 塩ラーメン 483kcal / 4.9g	かき玉うどん・そば 567kcal / 5.4g	ジャージャー麺 539kcal / 3.5g	鶏葱うどん・そば 628kcal / 2.1g	マージャン麺 668kcal / 3.6g	辛さの目 🔥.....チヨイ 🔥.....辛 🔥.....×□°△× 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)	韓国風ドライカレー 529kcal / 1.8g	中華丼 723kcal / 2.7g	台湾風🔥 混ぜご飯 560kcal / 3.4g	<b>イベントメニュー!</b> えび風味のトマト クリームパスタ 544kcal / 3.3g	ソースかつ丼 865kcal / 3.1g		
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 南蛮漬け 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	パンパンジーサラダ 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。

**12月のイベントメニューは「イタリアンフェア」今回は、イタリアンならではの色鮮やかでバラエティに富んだメニューです。バーニャカウダにロマネコス、トマトクリームパスタです。**

