

# 週間献立表

Sale Items	11月28日 Monday	11月29日 Tuesday	11月30日 Wednesday	12月1日 Thursday	12月2日 Friday	12月3日 Saturday	12月4日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	イワシの竜田揚げ おろしポン酢 287 kcal / 1.2 g	鯖の梅煮 221 kcal / 1.3 g	白身魚のチーズムニエル ミートソースかけ 217kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	鶏肉のゆずみそ焼き 247 kcal / 2.3 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チンジャオロース 288kcal / 2.9g	スパイシーチキン🔥 332kcal / 0.2g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 232kcal / 1.3g	和風ハンバーグ 432kcal / 2.9g	鶏肉の韓国風焼き🔥		
日替わり麺 (単品) 中華麺: 月・水・金 和麺: 火・木	地鶏しおスープの 酸辣湯麺 570kcal / 5.9g	治部煮風煮込み うどん・そば 425kcal / 5.1g	サンマーメン 670kcal / 6.6g	カレー肉汁 うどん・そば 587kcal / 2.9g	噴火野菜のチゲ麺🔥 735kcal / 8.6g	<div style="text-align: center;"> <p>🔥 辛さの目</p> <p>🔥 .....チオイ</p> <p>🔥 .....辛</p> <p>🔥 🔥 .....×□°△× 激 😞</p> </div>	
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	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		
日替わり丼 (汁物付)	シシリアンライス 668kcal / 2.5g	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	ピビンバ 671kcal / 1.8g	🔥 牛カルビ丼 885kcal / 3.5g	洋風プレート ハンバーグ&チキン 999kcal / 3.6g		
カレーライス (単品)	<div style="text-align: center;"> <p>ポークカレー</p> <p>765 kcal 3.3 g</p> </div>						
カレー トッピング	<div style="text-align: center;"> <p>豚カツ100円</p> </div>						
小鉢 A	春雨中華和え 46kcal / 0.5g	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	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g	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	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g	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	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g		

※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。**

