

週間献立表

Sale Items	4月10日 Monday	4月11日 Tuesday	4月12日 Wednesday	4月13日 Thursday	4月14日 Friday	4月15日 Saturday	4月16日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	白身魚の香草 パン粉焼き 249kcal / 1.5g	ヘルシーチーズ ハンバーグ 300kcal / 2.1g	ホキのトマトチーズ焼き 187kcal / 2.6g	鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	デミ玉ハンバーグ 450kcal / 3g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 346kcal / 2g	酢豚 354kcal / 2.5g	イベントメニュー! アメリカンチャイニー ズオレンジチキン 511kcal / 2.7g	回鍋肉 428kcal / 2.8g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	柚子胡椒塩ラーメン 483kcal / 4.9g	鶏葱うどん・そば 628kcal / 2.1g	麻婆ラーメン  608kcal / 6g	関西出汁の うどん・そば 512kcal / 4.2g	ざるラーメン 567kcal / 4.8g	 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	醤油・味噌・塩	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	豚丼 748kcal / 3.8g	ネギトロ丼 552kcal / 3.6g	から揚げ丼 759kcal / 4.6g	シシリアンライ  741kcal / 2.3g	親子丼 674kcal / 2.9g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765kcal / 3.3g						
カレー トッピング	豚カツ						
小鉢 A	温泉たまご 65kcal / 0.4g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	もやしのナムル 42kcal / 1.9g	切干大根煮つけ 98kcal / 1.4g		
小鉢 A	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g	こんにゃく ピリ炒め 32kcal / 0.3g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4g		
小鉢 A	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	コンニャクとピーマンの ガーリックソテー 58kcal / 0.6g		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	パンネサラダ 112kcal /	カブとささみの サラダ 49kcal / 1g	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g		

※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。

4月のイベントメニューは《背徳のから揚げフェス》です。みんなが大好きな「から揚げフェス」がやってきました。たまには、気にせずガッツリ食べたい! そんな心の声にこたえてちょっぴり背徳感のある、食べるどクセになる「から揚げ」を提供します。

