

週間献立表



Sale Items	9月12日 Monday	9月13日 Tuesday	9月14日 Wednesday	9月15日 Thursday	9月16日 Friday	9月17日 Saturday	9月18日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏胸肉の黒酢照り焼き 245kcal / 2.4g	旨辛豆腐	イワシの竜田揚げ おろしポン酢	豆腐ハンバーグ おろしソース 222kcal / 2.2g	豚肉の中華風ピカタ 276kcal / 1.4g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	回鍋肉	チキンチーズ焼き	ジャンボメンチかつ	イベントメニュー! 豚しゃぶとひじきのサラダ ごまソース 357kcal / 1.5g	鯖の煮つけ	辛さの目チヨイ辛 ..x□△x 激	
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	坦々麺	関西だしのうどん・そば	冷やしラーメン	カレー肉汁 うどん・そば 587kcal / 2.9g	油そば 538kcal / 3.4g		
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)	麻婆丼	長崎チャーメン	ネギトロ丼	かつ丼	牛肉のクッパ		
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100円						
小鉢 A	切り干し大根 45kcal / 0.4g	コロッケ 96kcal / 0.3g	アスパラベーコン炒め 98kcal / 0.4g	いんげん胡麻和え 61kcal / 0.3g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g		
小鉢 A	イカときゅうりの酢味噌あえ 31kcal / 0.3g	にら玉もやし 68kcal / 0.3g	キャベツと桜エビ煮びたし 78kcal / 0.6g	筑前煮 101kcal / 0.8g	ほうれん草とキノコのわさび海苔和え 34kcal / 0.6g		
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の柚子胡椒和え 57kcal / .9g	小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g	レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.1g	竹の子とアスパラのザーサイ炒め 50kcal / 1.4g		
小鉢 B	ツナサラダ 131kcal / 0.9g	明太バスアラダ 131kcal / 1.2g	山芋とオクラのサラダ 45kcal / 0.2g	ハムサラダ 117kcal / 0.2g	スパゲッティサラダ 90kcal / 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。**

9月のイベントメニューは「健康増進フェア!」人間の体をつくる成分のうち、最も多いのは水分。次に多いのはタンパク質です。続いて脂質、ミネラルなどで構成されています。私たちの体を作る大事なタンパク質食品を中心にバランスよく食べましょう。

