

週間献立表

Sale Items	11月27日 Monday	11月28日 Tuesday	11月29日 Wednesday	11月30日 Thursday	12月1日 Friday	12月2日 Saturday	12月3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 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 287 kcal / 1.2 g	鯖の梅煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221 kcal / 1.3 g	白身魚のチーズムニエル ミートソースかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 217kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177 kcal / 1.4 g	鶏肉のゆずみそ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 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 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 288kcal / 2.9g	揚げ鶏の梅風味揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 305kcal / 1.4g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 232kcal / 1.3g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 485kcal / 3.3g	鶏肉の韓国風焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	とんこつラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 g	治部煮風煮込み うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 5.1g	サンマーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 670kcal / 6.6g	カレー肉汁 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 587kcal / 2.9g	噴火野菜のチゲ麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 735kcal / 8.6g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
日替わり丼 (汁物付)	シシリアンライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 668kcal / 2.5g	イベントメニュー! 帝広 豚丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 589kcal / 2.1g	すき焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 657kcal / 2.7g	イベントメニュー! 海老とコーンの ホワイトカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 585kcal / 4.2g	中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安チオイ辛!辛い! ..x□°△x 激辛! 	
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	春雨中華和え 46kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	麻婆もやし 52kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		

※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。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。

11月のイベントメニューは「北海道フェアです！」