

週間献立表

Sale Items	1月4日 Monday	1月5日 Tuesday	1月6日 Wednesday	1月7日 Thursday	1月8日 Friday	1月9日 Saturday	1月10日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)				ササミのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 245kcal / 2.4g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)		回鍋肉 428kcal / 2.8g	アジフライ オムレツ 389kcal / 2.8g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	ジャンボメンチカツ 287kcal / 2.4g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木		肉汁カレー うどん・そば 587kcal / 2.9g	鶏白湯ラーメン 752kcal / 6.4g	イベントメニュー ポテトクリームのスープ カレーうどん 593kcal / 4.9g	麻婆ラーメン 565kcal / 4.2g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木				醤油・味噌・塩 ラーメン	きつね・たぬき・かき揚げ うどん・そば		
日替わり丼 (汁物付)		親子丼 /	カチャトーラ ごはん 718kcal / 2.4g	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	マヨ照り チキン丼 776 kcal / 2.6 g	<p>辛さの目</p> <p>.....チヨイ</p> <p>.....辛</p> <p>.....×□△× 激</p> 	
カレーライス (単品)		ポークカレー ## kcal 3.3 g					
カレー トッピング		トンカツ					
小鉢 A		お楽しみ小鉢		コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A				枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	温泉たまご 65kcal / 0.4g		
小鉢 A				もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0g	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g		
小鉢 B		彩サラダ		海鮮サラダ 35kcal / 0.5g	ブロッコリーサラダ 54kcal / ##		

※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。

1月のイベントメニューは「あったかフェア！」寒い冬にあたたかいものを食べて体の中からポカポカになりましょう。ご飯をしっかり食べて体温を上げることは、ウイルス対策、健康にもつながります。今週は「ポテトクリームのスープカレーうどん」です。チーズを加えたマッシュポテトをふんわりのせたスープカレー風うどんです。ポテトクリームを混ぜるとまろやかな味わいです。

