

週間献立表

Sale Items	9月13日 Monday	9月14日 Tuesday	9月15日 Wednesday	9月16日 Thursday	9月17日 Friday	9月18日 Saturday	9月19日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げイワシの トマトソースがけ 243kcal / 0.2g	ゆで豚と野菜の 胡麻ドレソース 236kcal / 2.3g	鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6g	鶏肉の🔥🔥 スパイシーチリソース 248kcal / 2.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	肉野菜炒め 227kcal / 1.3g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	ポークチャップ 258kcal / 2.3g	🔥🔥 イベントメニュー! 鮭子沖 真いわしのフライ 梅タルタル添え 318kcal / 1.6g	アジフライと温玉 ハンバーグ 445kcal / 2.8g		
日替わり麺 (単品) 中華麺: 月・水・金 和麺: 火・木	ゆず風味 塩ラーメン 483kcal / 4.9g	かき玉うどん・そば 567kcal / 5.4g	鶏白湯 ラーメン 752kcal / 6.4g	鶏葱うどん・そば 628kcal / 2.1g	ワンタンメン 702kcal / 6.6g	辛さの目 🔥.....チョイ 🔥.....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 737kcal / 2.9g	醤油・味噌・塩 643kcal / 2.4g	きつね・たぬき・かき揚げ 560kcal / 3.4g	醤油・味噌・塩 865kcal / 3.1g	きつね・たぬき・かき揚げ 674kcal / 2.9g		
日替わり丼 (汁物付)	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	ナシゴレン 643kcal / 2.4g	台湾風 混ぜご飯🔥 560kcal / 3.4g	ソースかつ丼 865kcal / 3.1g	親子丼 674kcal / 2.9g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal 3.3 g						
カレー トッピング	豚カツ100円						
小鉢 A	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g	信田煮 /	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g	ホタテフライ 88kcal / 1.2g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	ほうれん草とシメジ の和 70kcal / 0.5g		
小鉢 A	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g	彩の野菜の厚揚げ マーボー 275kcal / 1.5g	茄子と香ばしネギの 和え物 53kcal / 0.3g	もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	パンハンジーサラダ 64kcal / 1.4g	アボカドサラダ 63kcal / 0.6g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	海鮮サラダ 35kcal / 0.5g	アスパラサラダ 36kcal / 0.5g		

※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！」 体に良い成分を含む食品を摂り入れて、パワーチャージ！
夏バテ、疲れを改善し、健活しましょう。今週は「鮭子沖 真いわしのフライ 梅タルタル添えです。」
サクサクに揚げたフライに梅入りのすっきりした酸味のタルタルソースを合わせました。タルタルに使われる
酢、梅、レモン果汁に含まれるクエン酸は疲労回復の効果があり、イワシに含まれるDHAやEPAなどは
血液の流れを良くしたり、血圧を下げる効果があるそうです。

