

# 週間献立表

Sale Items	5月8日 Monday	5月9日 Tuesday	5月10日 Wednesday	5月11日 Thursday	5月12日 Friday	5月13日 Saturday	5月14日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚のトマトチーズ焼き 159kcal / 2.6g	ゆで豚と野菜の胡麻ドレソース 236kcal / 2.3g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐  299kcal / 1.8g	鶏肉とキャベツのだし煮 168kcal / 1.8g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ジャンボメンチカツ 521 kcal / 2.8 g	スパイシーチキン 332 kcal / 2.1 g	鮭の葱みそマヨネーズ焼き 366 kcal / 1.7 g	<b>イベントメニュー!</b> 炭火焼風醤油の香り トマトソースバーグ 301 kcal / 2.2 g	家常豆腐  312 kcal / 2.5 g	 <p>辛さの目 .....チヨイ .....辛 ..x□△x 激 </p>	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 525 kcal / 5.3 g	チゲ麻婆うどん・そば  563kcal / 8.8g	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	冷やしうどん・そば 425kcal / 3.8g	冷やしラーメン 504kcal / 7.8g		
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)	すき焼き丼 657kcal / 2.7g	ソースかつ丼 865 kcal / 3.1 g	唐揚げ丼 759 kcal / 3.2 g	カツ丼 602kcal / 2.7g	長崎チャーメン 530 kcal / 2.3 g		
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	さつま揚げ煮 134 kcal / 0.8 g	竹輪磯部揚げ 113 kcal / 0.2 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g	小松菜ピーナッツ和え 69 kcal / 0.2 g	ザーサイともやしピリ辛炒め 40kcal / 2.5g		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g	肉団子 113 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g	茄子と菜の花の白湯煮浸し 51kcal / 0.8g	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g	えのきときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g	カブと若芽の塩糰和え 27kcal / 0.9g		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g	シエルマカロニサラダ 86 kcal / 0.8 g	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g		

※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。

※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。**

※栄養価表示：エネルギー/塩分

**5月のイベントメニューは《ハンバーグフェア》です。毎回好評のハンバーグフェアです！  
ポーク&ビーフ・チキン&ポークの2タイプのハンバーグです。**

