

# 週間献立表

Sale Items	6月3日 Monday	6月4日 Tuesday	6月5日 Wednesday	6月6日 Thursday	6月7日 Friday	6月8日 Saturday	6月9日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	豚肉と野菜の塩麹蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241 kcal / 1.8 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	鶏肉柚子胡椒味噌焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 247 kcal / 2.3 g	野菜たっぷりブルコギ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 250 kcal / 1.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	和風ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 432kcal / 2.9g	ヤージャン豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 254kcal / 2.3g	鯖の味噌煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 374kcal / 1.5g	牛焼き肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 476kcal / 3.3g	シーフードフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 450kcal / 2.9g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	海鮮塩ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	昔ながらの中華そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 489kcal / 3.9g	学生限定ワンコイン ぶっかけサラダうどん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	冷やし中華 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 3.1g	学生限定ワンコイン ワンコインコロッケ うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	ワンコインカレー ワンコイン和麺は 学生限定です。 学生以外の方は通常の食券 をお買い求めください。	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・ざる	きつね・たぬき・ざる		きつね・たぬき・ざる			
日替わり丼 (汁物付)	カパオライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 1.8g	イベントメニュー ガーリックシュリンプ カレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 620kcal / 2.9g	かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 812kcal / 3.1g	イベントメニュー ガーリックシュリンプ カレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 595kcal / 1.9g	長崎チャーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 530kcal / 1.9g	水曜・金曜100円 カレー・うどん・そばの日!	
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 .....チオイ .....辛 .....×□△× 激	
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	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	ブロッコリーとかぼちの ハムマスタード和え 66kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 46kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ひじきとアスパラの 生姜風味和え 39kcal / .8g 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	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹輪の天のピリ辛 甘酢だれ 87kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	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	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	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		
小鉢 B	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	アボカドサラダ 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5g 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。

6月のイベントメニューは「初夏のカレーフェアです！」

