

# 週間献立表

Sale Items	12月21日 Monday	12月22日 Tuesday	12月23日 Wednesday	12月24日 Thursday	12月25日 Friday	12月26日 Saturday	12月27日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	彩野菜と鮭のソテー 238kcal / 2.3g	鶏ささみフリッター 香味ソース 🔥 242kcal / 1.3g	野菜たっぷりブルコギ 250 kcal / 1.8 g	鶏肉とキャベツの だし煮 168kcal / 1.8g	鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキン南蛮 389kcal / 1.3g	チンジャオロースー 318kcal / 1.6g	豚キムチ炒め 🔥 296kcal / 1.6g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g	肉フェス! 鶏のから揚げ 爆盛!		
日替わり麺 (単品) 中華麺: 月・水・金 和麺: 火・木	柚子風味塩ラーメン 483kcal / 4.9g	肉 うどん・そば 618kcal / 4.2g	麻婆ラーメン 🔥 608kcal / 6.0g	カレー肉汁 うどん・そば 🔥 587kcal / 2.9g	鶏白湯ラーメン 752kcal / 6.4g	<p>辛さの目 .....チヨイ</p> <p>.....辛</p> <p>.....×□△× 激 😞</p>	
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)	台湾風混ぜご飯 🔥 560kcal / 3.4g	ソースかつ丼 865kcal / 3.1g	イベントメニュー! 鶏肉のカチャートラ ごはん 718kcal / 2.4g	洋風プレート ハンバーグ&チキン 999kcal / 3.6g	牛肉のクッパ 595kcal / 1.5g		
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	麻婆もやし 52kcal / 1.1g	もやしのナムル 42kcal / 1.9g	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g	揚げ出し豆腐 110kcal / 1.3g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ジャガイモとコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g	春雨中華和え /	小松菜胡麻和え /		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	オクラとしめじの ごま和え 73kcal / 0.6g	焼きビーフン 78kcal / 0.3g	肉団子 113kcal / 0.4g		
小鉢 B	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.1g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 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。

**12月のイベントメニューは「イタリアンフェア！」です。イタリアならではの色鮮やかなメニューです。アクアパッツアにバジルソース、ロマネスコ、カチャートラとイタリアの定番をご飯に合うメニューに仕上げました。今週は「鶏のカチャートラごはん」です。カチャートラとはイタリア語で「猟師風の」という意味のイタリア料理。トマトの甘みとコクが、ご飯にもよく合います。**

