

週間献立表

Sale Items	8月23日 Monday	8月24日 Tuesday	8月25日 Wednesday	8月26日 Thursday	8月27日 Friday	8月28日 Saturday	8月29日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)						/	
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 395 kcal / 1.6 g	アジフライと焼肉 566 kcal / 3.9 g	油淋鶏 252 kcal / 1.9 g	イワシのかば焼き kcal / g	鶏唐揚げと生姜焼き 482 kcal / 2.8 g	辛さの目安 チョイ辛! 辛い! 激辛!	
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	塩バターラーメン 730 kcal / 6.6 g	肉うどん・そば 618 kcal / 5.9 g	冷やし中華 702 kcal / 6.6 g	すき焼き うどん・そば 582 kcal / 4.6 g	マージャン麺 kcal / g		
定番麺(単品) 和麺:月・水・金 中華麺:火・木	ざるそば	冷やし担々麺	ざるそば	冷し担々麺	ざるそば kcal / g		
日替わり丼 (汁物付)	シビ辛麻婆丼 740 kcal / 3.8 g	牛丼 /	シシリアンライス 668 kcal / 2.5 g	オムハヤシライス 845 kcal / 3.6 g	ナシゴレン 643 kcal / 2.4 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	コロッケ 96kcal / 0.3g	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g	信田煮 /	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3g	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A							
小鉢 B	ツナサラダ 13kcal / 0.9g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g		

※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。**