

週間献立表

Sale Items	5月30日 Monday	5月31日 Tuesday	6月1日 Wednesday	6月2日 Thursday	6月3日 Friday	6月4日 Saturday	6月5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	冷やし梅しお肉豆腐 232kcal / 4.2g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	イベントメニュー 豚と青パパイヤのチャンプルー	イベントメニュー シーフードフライおだしタルタルソースかけ	ポークタラモチーズ焼き 230kcal / 1.4g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	チキン南蛮 389kcal / 1.3g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	冷やしジャージャー麺 539kcal / 3.5g	韓国風冷やしうどん・そば 496kcal / 6.4g	汁なし担々麺	カレー肉汁うどん・そば 587kcal / 2.9g	冷やし中華 518kcal / 4.9g	 辛さの目チヨイ辛×□°△× 激 	
定番麺(単品) 和麺:月・水・金 中華麺:火・木	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる		
日替わり丼 (汁物付)	麻婆茄子丼 545kcal / 2.5g	牛丼 711kcal / 2.6g	角煮丼 826kcal / 2.9g	ガバオライス 887kcal / 2.5g	豚肉とニラのスタミナ丼 687kcal / 1.7g		
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	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A	揚げ茄子の中華風南蛮漬け 136kcal / 1.0g	レンコンコチュジャンナムル 58kcal / 0.9g	夏色なます 50kcal / 1.4g	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	ハンパンジーサラダ 64kcal / 1.4g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	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。**

5月のイベントメニューは<沖縄フェア!>です。2022年5月15日で沖縄本土復帰50周年です。朝ドラでも沖縄が取り上げられるそうですね! 現地にはなかなか行けませんが、タイムリーな話題盛りだくさんの沖縄の味を是非おためしください。