

週間献立表

Sale Items	11月13日 Monday	11月14日 Tuesday	11月15日 Wednesday	11月16日 Thursday	11月17日 Friday	11月18日 Saturday	11月19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 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 238kcal / 2.3g	鶏ささみフリッター 香味ソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 242 kcal 1.3 g	カレー麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 299 kcal 1.8 g	ササミのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.4g	蒸し鶏の ピリ辛ソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 202 kcal 0.8 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ビーフストロガノフ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 343kcal / 3.2 g	クリームシチュー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	和風ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 432kcal / 2.9g	アジフライとイカフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 368kcal / 2.9g	鯖の煮つけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 338kcal / 3.2g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
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 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 483kcal / 4.9g	肉 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 618kcal / 5.9g	白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525kcal / 5.3g	イベントメニュー! 札幌海老味噌ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	ざるラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 567kcal / 4.8g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
日替わり丼 (汁物付)	麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 599kcal / 2.6g	ブルコギ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 3.8g	山芋キムチ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 560kcal / 3.4g	照りマヨチキン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 602kcal / 2.7g	ナシゴレン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 545kcal / 2.5g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安チヨイ辛!辛い! ..×□°△× 激辛!	
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 / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしのナムル 42kcal / 1.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ出し豆腐 110kcal / 1.3g 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	金平牛蒡 75kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ジャガイモとコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜胡麻和え 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	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとしめじの ごまみそ和え 73kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	焼きビーフン 78kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	肉団子 113kcal / 0.4g 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 / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 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。

11月のイベントメニューは「北海道フェアです！」