

# 週間献立表

Sale Items	4月18日 Monday	4月19日 Tuesday	4月20日 Wednesday	4月21日 Thursday	4月22日 Friday	4月23日 Saturday	4月24日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜 あんかけ 224kcal / 1.7g	鶏肉の🔥 スパイシーチリソース 248kcal / 2.8g	白身魚のトマト チーズ焼き 159kcal / 2.6g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6g	揚げないアジフライ 259kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	回鍋肉 428 kcal / 2.8 g	鯖の七味焼き🔥 263 kcal / 2.8 g	家常豆腐🔥 312 kcal / 2.5 g	イベントメニュー 肉on肉の和風 ビーフシチューバーグ 453 kcal / 3.2 g	チキンソテー ガーリックソース 428kcal / 3.4 g		
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 483 kcal / 4.9 g	京都風かきたま うどん・そば 623 kcal / 2.1 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	鶏葱うどん・そば 623 kcal / 2.1 g	台湾ラーメン 538 kcal / 4.0 g	<p>辛さの目安</p> <p>🔥 .....チヨイ辛!</p> <p>🔥🔥 .....辛い!</p> <p>🔥🔥🔥 ..×□△😞 激辛!</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・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	牛丼 711 kcal / 2.6 g	トルコライス 937kcal / 3.3g	ササミソースかつ丼 589kcal / 2.9g	トマトカレー 野菜添え 684 kcal / 2.3 g	照りマヨチキン丼 776 kcal / 2.6 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	切り干し大根 45 kcal / 0.4 g	コロッケ 96 kcal / 0.3 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g	もやしナムル 42 kcal / 1.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g	白菜とあさり オイスター炒め 36kcal / 0.7g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g	南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	ブロッコリーサラダ 54 kcal / 0.3 g		

※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。

**4月のイベントメニューは<ハンバーグフェア!>今週は《肉on肉の和風ビーフシチューバーグ》炭火焼肉風の牛バラ肉をネミグラスソースで煮込み、旨みを引き出しました。肉on肉でトッチな「ハンバーグ」です。水・金はワンコインカレーの日!! 1階、2階で販売しています。**