




週間献立表

Sale Items	11月1日 Monday	11月2日 Tuesday	11月3日 Wednesday	11月4日 Thursday	11月5日 Friday	11月6日 Saturday	11月7日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏胸肉の黒酢照り焼き 245kcal / 2.4g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	<div style="font-size: 2em; color: red;">文化の日</div>	豆腐ハンバーグおろしソース 222kcal / 2.2g	鶏肉とキャベツのだし煮 168kcal / 1.8g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーキノコソース 351 kcal / 2.5 g	チキンチーズ焼き 303 kcal / 2.4 g		イベントメニュー! 鶏と根菜から揚げの甘辛だれ	鮭の葱みそマヨネーズ焼き 366 kcal / 1.7 g	<div style="color: red;">辛さの目</div> <div style="font-size: 1.5em;">.....チヨイ</div> <div style="font-size: 1.5em;">.....辛</div> <div style="font-size: 1.5em;">..x□°△x 激</div> 	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺  734 kcal / 7.1 g	かきたまうどん・そば 567 kcal / 5.4 g		カレーうどん・そば  577 kcal / 5.6 g	こってりラーメン 623 kcal / 6.9 g		
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		醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	トルコライス 937 kcal / 3.3 g	牛丼 711kcal / 2.6g		中華丼 723 kcal / 2.7 g	角煮丼 826 kcal / 2.9 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	コロケ 96 kcal 0.3 g		いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	冷奴 56 kcal 0.9 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		筑前煮 101 kcal 0.8 g	揚げ餃子 120 kcal 0.2 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		レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.g	胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 0.1.1g		
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		ハムサラダ 117 kcal 0.2 g	春雨サラダ 87 kcal 0.8 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。

11月のイベントメニューは「から揚げフェス」 みんな大好き「から揚げ」バラエティに富んだソースをお楽しみください。今週は「鶏と根菜から揚げの甘辛だれ」です。サクッと揚げたうす衣のから揚げとごぼうやレンコンを黒胡椒をきかせた甘辛のたれに絡めました。

