

週間献立表

Sale Items	9月25日 Monday	9月26日 Tuesday	9月27日 Wednesday	9月28日 Thursday	9月29日 Friday	9月30日 Saturday	10月1日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	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	白身魚の香草 パン粉焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249kcal / 1.5g	ヘルシーチーズ ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.1g	ホキのトマトチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 187kcal / 2.6g	鯖の煮つけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 2.3g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	イベントメニュー&チップス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 370kcal / 2.7g	ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734kcal / 7.1g	家常豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 785kcal / 6.6g	イベントメニュー チキンソテー アリゴソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 444kcal / 2.0g	鮭の味噌 マヨネーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 567kcal / 4.8g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	サラダ うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 587kcal / 2.9g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 601kcal / 5.6g	関西出汁の うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 3.9g	ざるラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 3.4g		
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		
日替わり丼 (汁物付)	ビビンバ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 1.8g	ナシゴレン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 643kcal / 2.4g	ロース生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 728kcal / 2.9g	韓国風 ドライカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 539kcal / 1.8g	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 712kcal / 2.6g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g						
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	温泉たまご 65kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしのだんご 42kcal / 1.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根煮つけ 98kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	こんにやくピリ炒め 32kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 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	ほうれん草ピーナツ和え 61kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 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	コンニャクとピーマンの ガーリックソテー 58kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ペンネサラダ 112kcal / / 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとさきみの サラダ 49kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		

辛さの目安
チヨイ辛!
辛い!
 ..x□°△x 激辛!

※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。

