

週間献立表

Sale Items	10月15日 Monday	10月16日 Tuesday	10月17日 Wednesday	10月18日 Thursday	10月19日 Friday	10月20日 Saturday	10月21日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g	白身魚のチーズムニエル ミートソースがけ 217kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g	白身魚のレモン スープ煮 186 kcal / 2.3 g	新メニュー!	
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	サーモンフライ 227kcal / 1.3g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 346kcal / 2.g	酢豚 401kcal / 2.g	スパイシーチキン 332kcal / 2.g	肉野菜炒め 227kcal / 1.3g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	あんかけ うどん・そば 412kcal / 5.3g	四川風ピリ辛つけ麺 658kcal / 7.7g	新メニュー 豆乳カレー うどん・そば 500kcal / 7.0g	麻婆ラーメン 608kcal / 6.0g	辛さの目安チョイ辛!	
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・かき揚げ辛い!	
日替わり丼 (汁物付)	豚肉とニラの スタミナ丼 687kcal / 1.7g	ハヤシライス 811kcal / 3.3g	ネギトロ丼 847kcal / 3.6g	イベントメニュー 豚天と秋のかき揚げ丼 柚子胡椒あん 704kcal / 106.g	タイ風グリーンカレー 736kcal / 2.2g×□△🤢 激辛!	
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orから揚げ 100円						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g	レンコンのコチジャンマリネ 58kcal / 0.9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g		
小鉢 B	ハンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	菜の花とカリフラワー サラダ 127kcal / 1.2g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g		

※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250Kcal以下で設定しています。

10月のイベントメニューは「秋の味覚フェア!」レパスト野菜ソムリエ考案メニューです。キ/コやかぼちゃ、さつまいもなど秋に彩りを添える野菜たちをたっぷり使ったメニューです。今週は・・・「豚天と秋のかき揚げ丼」です。しめじ、まいたけなど秋の香りゆたかなかき揚げと、さっくりと揚がった豚天に柚子胡椒あんをかけました。