

# 週間献立表

Sale Items	10月8日 Monday	10月9日 Tuesday	10月10日 Wednesday	10月11日 Thursday	10月12日 Friday	10月13日 Saturday	10月14日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚の中華風 フリッター 249kcal / 1.5g			鶏肉の スパイシーチリソー ス 248kcal / 2.8g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	回鍋肉 296kcal / 1.6g			<b>イベントメニュー</b> 花椒香る 麻婆かぼちゃ 433kcal / 1.4g	揚げどりの 梅風味ダレ 305kcal / 1.4g		
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 483kcal / 4.9g			かき玉うどん・そば 567kcal / 5.4g	油そば 520kcal / 5.0g		
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		
日替わり丼 (汁物付)	から揚げ丼 626kcal / 2.2g			たれカツ丼 899kcal / 3.4g	牛肉のクッパ 595kcal / 1.5g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal 3.3 g			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			豚カツorから揚げ 100円			
小鉢 A	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g			ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g			枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g			もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	海藻サラダ 7kcal / 0.4g			海鮮サラダ 35kcal / 0.5g	アスパラサラダ 36kcal / 0.5g		

振替休日

※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・・・「花椒香る麻婆かぼちゃ」です。鶏白湯の四川花椒を加えたスープで仕上げた具たくさん麻婆です。たっぷりのかぼちゃで、見た目も秋らしい一品です。**