

週間献立表

Sale Items	12月10日 Monday	12月11日 Tuesday	12月12日 Wednesday	12月13日 Thursday	12月14日 Friday	12月15日 Saturday	12月16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	白身魚の香草 パン粉焼き 249kcal / 1.5g	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		
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	イベントメニュー ポテトとチーズの アリゴソースバーグ 354kcal / 2.5g	酢豚 401kcal / 2.5g	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	かき玉うどん・そば 567kcal / 5.4g	麻婆ラーメン 608kcal / 6.0g	<p>辛さの目安</p> <p>.....チョイ辛！</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)	豚肉とニラの スタミナ丼 687kcal / 1.7g	ネギトロ丼 847kcal / 3.6g	唐揚げ丼 626kcal / 2.2g	カツ丼 812kcal / 3.1g	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						
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ナムル 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。

12月のイベントメニューは「ハンバーグフェア」です！今週はポテトとチーズのアリゴソースバーグです。
アリゴとは、フランスの郷土料理でマッシュポテトとチーズを練り上げたもの。もちりとろーりとのびるソースです。
近日！クリスマスにちなんだメニューを企画中です。お楽しみに！！