

週間献立表



Sale Items	6月11日 Monday	6月12日 Tuesday	6月13日 Wednesday	6月14日 Thursday	6月15日 Friday	6月16日 Saturday	6月17日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ホキのソテー チリレモンソース 239kcal / 2.0g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 245kcal / 2.4g	白身魚の芝麻醬焼き 168kcal / 1.8g	鮭の立田揚げ 彩り野菜の ラビゴットソース 246kcal / 0.9g	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)	ジャンボメンチカツ 521 kcal / 2.8 g	牛焼肉 476 kcal / 3.3 g	さんま塩焼き 298 kcal / 2.4 g	イベントメニュー 鰹と野菜のスープ煮 ウハー風 kcal / g	家常豆腐 312 kcal / 2.5 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	ピリ辛葱ラーメン 689 kcal / 6.8 g	すだち風味の冷やし 鶏天うどん・そば 483kcal / 4.1g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	ざく切りトマトと 梅ささみうどん・そば 321kcal / 6.g	しゃきしゃき野菜の 彩り坦々麺 621kcal / 7.7g		
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)	長崎チャーメン 530kcal / 1.9g	唐揚げ丼 759 kcal / 3.2 g	すき焼き丼 657kcal / 2.7g	角煮丼 826kcal / 2.9g	ハヤシライス 811 kcal / 3.3 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・唐揚げ 各100円						
小鉢 A	南瓜煮 112 kcal / 0.4 g	竹輪磯部揚げ 113 kcal / 0.2 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g	小松菜ピーナッツ 和え 69 kcal / 0.2 g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g	肉団子 113 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	ひじきとキャベツの 和風サラダ 58kcal / 0.6g	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 51kcal / 0.8g	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g	えのぎときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g	カブと若芽の 塩糀和え 27kcal / 0.9g		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g	シエルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 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250Kcal以下で設定しています。**

**6月のイベントメニューは<ロシアフェア!> 今週は・・・「鰹と野菜のスープ煮・ウハー風」です。
ロシア料理で白身魚と野菜のスープのこと「ウハー」と言います。これをあかず仕立てのスープ煮にしました。
サワークリームを添えてコクをプラス!**