

週間献立表



Sale Items	6月18日 Monday	6月19日 Tuesday	6月20日 Wednesday	6月21日 Thursday	6月22日 Friday	6月23日 Saturday	6月24日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜 あんかけ 224kcal / 1.7g	ささみのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	アナゴと野菜の ピリ辛山椒炒め 222kcal / 2.2g	白身魚のチーズムニエル ミートソースかけ 217kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーキノコ ソース 351 kcal 2.5 g	鯖の七味焼き 263 kcal 2.8 g	チキンチーズ焼き 303 kcal 2.4 g	イベントメニュー きのこ香る白い ビーフストロガノフ 458 kcal 3.1 g	鮭の窓みそ マヨネーズ焼き 366 kcal 1.7 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	煮干しラーメン 682 kcal 6.5 g	冷やしサラダ うどん・そば 489 kcal 3.9 g	台湾ラーメン 538 kcal 4.0 g	関西風きしめん 512 kcal 4.2 g	冷やし中華 518 kcal 4.9 g		
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)	親子丼 674 kcal 2.9 g	トルコライス 937kcal / 3.3g	ビビンバ 671 kcal 1.8 g	ネギトロ丼 847kcal / 3.6g	タイ風グリーンカレー 736 kcal 2.2 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	切り干し大根 45 kcal 0.4 g	コロッケ 96 kcal 0.3 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	冷奴 56 kcal 0.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal 0.3 g	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal 0.6 g	筑前煮 101 kcal 0.8 g	揚げ餃子 120 kcal 0.2 g		
小鉢 A	ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g	小松菜の桜えび 香り炒め 45kcal / 0.4g	レンコンの唐揚げ マヨコチュソース 150kcal / 1.g	胡瓜とちくわの ピリ辛和え 57kcal / 0.1.1g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g	春雨サラダ 87 kcal 0.8 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・・・「きのこ香る白いビーフストロガノフ」です。
ビーフストロガノフといえは、トマトや赤味噌を加えるものがよく知られますが、本場では牛肉をサワークリームを加えて煮たものが定番。ほのかな酸味がおいしさを引き立てます。