

# 週間献立表

Sale Items	3月27日 Monday	3月28日 Tuesday	3月29日 Wednesday	3月30日 Thursday	3月31日 Friday	4月1日 Saturday	4月2日 Sunday
日替わり タニタ定食						タンドリーチキン 186 Kcal / 1.01 g 	サワラの梅蒸し 207 Kcal / 1.10 g 
定食セット合計(金芽米100g含)→						478 Kcal / 2.94 g	499 Kcal / 2.82 g
副菜 1						高野豆腐と こんにゃくの煮物 74 Kcal / 0.87 g	カリフラワーと 卵のサラダ 74 Kcal / 0.58 g
副菜 2						白菜の浅漬け 46 Kcal / 0.30 g	白菜とあさりの スープ煮 46 Kcal / 0.51 g
汁 物						豚肉のコンソメスープ 28 Kcal / 0.76 g	ほうれん草のみそ汁 28 Kcal / 0.63 g

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)						彩り野菜の ハンバーグ 376 kcal 2.5 g	チキン南蛮 411 kcal 2.6 g
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木						昔ながらの 中華そば 671 kcal 6.7 g	かき玉 うどん・そば 567 kcal 5.4 g
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木						ぎつね・たぬき・かき揚げ 醤油・味噌・チャーシュー	
日替わり丼 (汁物付)						あんかけ チャーハン 721 kcal 3.3 g	マーボー丼 746 kcal 2.7 g
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・温玉・揚げ野菜 各100円	
小鉢 A						春巻きと焼売 112 kcal 1.1 g	ほうれん草の胡麻和え 76 kcal 0.5 g
小鉢 A						小松菜お浸し 61 kcal 0.4 g	キノコとツナの Pasta 102 kcal 0.6 g
小鉢 B						ミモザサラダ 103 kcal 0.2 g	6種の野菜サラダ 31 kcal 0.0 kcal

※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。  
 ※当食堂のお米は国産米を使用しております。

※栄養価表示：エネルギー/塩分