

週 間 献 立 表

Sale Items	4月3日 Monday	4月4日 Tuesday	4月5日 Wednesday	4月6日 Thursday	4月7日 Friday	4月8日 Saturday	4月9日 Sunday
日替わり タニタ定食	アスパラと豚肉の オイスターソース炒め 184 Kcal / 0.67 g 	ささみの ほうれん草ソース 176 Kcal / 0.93 g 	さわらの カーテージチーズ焼き 238 Kcal / 1.15 g 	鶏肉の なめこおろし 158 Kcal / 0.96 g 	オクラとなすの 肉みそ炒め 202 Kcal / 0.91 g 		
定食セット合計(金芽米100g含)→	508 Kcal / 2.49 g	563 Kcal / 2.69 g	472 Kcal / 3.00 g	424 Kcal / 2.45 g	497 Kcal / 2.38 g		
副菜 1	韓国風五色炒め 57 Kcal / 0.74 g	ごぼうとにんじんの サラダ 116 Kcal / 0.44 g	しらたきと ピーマン風炒め 56 Kcal / 0.68 g	ラタトゥイユ 73 Kcal / 0.44 g	ブロッコリーと カリフラワーのサラダ 74 Kcal / 0.53 g		
副菜 2	さつまいもと りんごの重ね煮 115 Kcal / 0.03 g	豆のレモン煮 82 Kcal / 0.38 g	青梗菜と厚揚げの 中華和え 24 Kcal / 0.38 g	鮭の小松菜和え 24 Kcal / 0.40 g	ごぼうとセロリの きんぴら 35 Kcal / 0.31 g		
汁 物	ザーサイスープ 8 Kcal / 1.05 g	ハーブスープ 45 Kcal / 0.94 g	えのき茸と白菜の さっぱりスープ 10 Kcal / 0.79 g	とろろ昆布のみそ汁 25 Kcal / 0.65 g	とろろ汁 42 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 鯖竜田揚げ 321 kcal 2.5 g	春野菜回鍋肉 376 kcal 2.3 g	チキン 香草パン粉焼き 389 kcal 2.3 g	アジフライ& イカフライ 411 kcal 2.5 g	鶏肉の唐揚げ さっぱりおろしソース 432 kcal 2.7 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	担々麺 734 kcal 7.1 g	けんちん うどん・そば 511 kcal 5.6 g	豚キムチ ラーメン 767 kcal 6.7 g	竹輪 うどん・そば 587 kcal 5.6 g	五目あんかけ ラーメン 756 kcal 6.9 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	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	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)	マヨ照り チキン丼 776 kcal 2.6 g	オムライス ハヤシソース 845 kcal 3.6 g	鶏肉と野菜の クッパ 711 kcal 2.7 g	牛丼 711 kcal 2.6 g	ロコモコ丼 867 kcal 3.6 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・温玉・揚げ野菜 各100円						
小鉢 A	切干大根煮 54 kcal 0.5 g	揚げだし豆腐 102 kcal 0.8 g	餃子 104 kcal 0.7 g	コロッケ 98 kcal 0.4 g	杏仁豆腐 112 kcal 0.0 g		
小鉢 A	きゅうりとわかめの 酢の物 12 kcal 0.2 g	オレンジゼリー 78 kcal 0.0 g	茄子の煮びたし 78 kcal 0.6 g	厚揚げの煮物 92 kcal 0.6 g	小松菜辛し和え 56 kcal 0.4 g		
小鉢 B	ポテトサラダ 148 kcal 0.8 g	マカロニサラダ 98 kcal 1 g	シーザーサラダ 45 kcal 0.6 g	大根サラダ 27 kcal 0.0 g	海藻サラダ 21 kcal 0.0 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。

※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