

週 間 献 立 表

Sale Items	4月10日 Monday	4月11日 Tuesday	4月12日 Wednesday	4月13日 Thursday	4月14日 Friday	4月15日 Saturday	4月16日 Sunday
日替わり タニタ定食	鶏肉とレーズンの 赤ワイン煮 229 Kcal / 0.93 g	豚肉のピネガー風味 256 Kcal / 1.01 g	鯖のみそ煮 240 Kcal / 0.90 g	いかの味噌ダレ炒め 291 Kcal / 1.28 g	中華風五目煮 215 Kcal / 1.15 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)→	467 Kcal / 2.72 g	554 Kcal / 2.84 g	484 Kcal / 2.62 g	565 Kcal / 2.91 g	518 Kcal / 2.69 g		
副菜 1	アスパラとエリンギの バターしょうゆ炒め 42 Kcal / 0.46 g	ごぼうと青梗菜の ごま和え 102 Kcal / 0.71 g	ミックス野菜の炒め物 75 Kcal / 0.69 g	小松菜と人参の アーモンド炒め 66 Kcal / 0.55 g	モロヘイヤサラダ 96 Kcal / 0.37 g		
副菜 2	貝割れ大根の もずく和え 26 Kcal / 0.70 g	こんにゃくと油揚げの 煮物 32 Kcal / 0.34 g	きゅうりの浅漬け 12 Kcal / 0.25 g	梅風味冷奴 49 Kcal / 0.30 g	里芋のおかか和え 44 Kcal / 0.36 g		
汁 物	大根のみそ汁 26 Kcal / 0.63 g	きのこのすまし汁 20 Kcal / 0.78 g	しめじとめかぶの すまし汁 13 Kcal / 0.78 g	しめじのすまし汁 15 Kcal / 0.78 g	桜えびのすまし汁 19 Kcal / 0.81 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	いわし カレーかば焼き 254kcal / 1.9g	牛肉春雨ピリ辛炒め 298kcal / 2.1g	鶏肉柚子胡椒味噌焼 387kcal / 2.4g	鶏肉から揚げ 371kcal / 2.5g	ぶり照り焼き 287kcal / 2.4g	/	/
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	豚骨醤油 ラーメン 711kcal / 6.9g	とろろ うどん・そば 421kcal / 5.7g	塩バター ラーメン 730kcal / 6.6g	カレー南蛮 うどん・そば 589kcal / 5.4g	サンマー麺 670kcal / 6.6g	/	/
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)	温玉生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	チリ玉丼 667kcal / 2.7g	山芋キムチ丼 698kcal / 2.6g	天津飯 678kcal / 2.8g	カツ丼 812kcal / 3.1g	/	/
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	ひじき煮 73kcal / 0.6g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	温泉たまご 65kcal / 0.4g	ハムとキャベツ マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	マンゴープリン 114kcal / 0.0g	/	/
小鉢 A	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4g	こんにゃく ピリ炒め 32kcal / 0.3g	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g	肉豆腐 132kcal / 0.8g	ポテトカレー風味 146kcal / 0.4g	/	/
小鉢 B	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g	ペンネサラダ 112kcal / 0.0g	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	豆腐サラダ 78kcal / 0.2g	/	/

※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