

# 週間献立表

Sale Items	4月17日 Monday	4月18日 Tuesday	4月19日 Wednesday	4月20日 Thursday	4月21日 Friday	4月22日 Saturday	4月23日 Sunday
日替わり タニタ定食	鶏肉のしそ焼き 146 Kcal / 1.03 g	さわらの竜田揚げ サラダ風 260 Kcal / 1.10 g	チキンの オリーブオイル焼き 187 Kcal / 1.11 g	豆腐つくねバーグ 196 Kcal / 1.10 g	ささみの衣揚げ レモンあん 263 Kcal / 0.92 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)→	479 Kcal / 2.70 g	557 Kcal / 2.83 g	469 Kcal / 2.66 g	457 Kcal / 2.83 g	530 Kcal / 2.52 g		
副菜 1	ぎんなんと たけのこの煮物 88 Kcal / 0.54 g	豆腐のおかか炒め 72 Kcal / 0.72 g	白菜のサラダ 58 Kcal / 0.35 g	グリーンサラダ 42 Kcal / 0.46 g	細切り野菜のサラダ 39 Kcal / 0.43 g		
副菜 2	ごまよこし 31 Kcal / 0.25 g	もやしの マスタード和え 16 Kcal / 0.34 g	青菜の中華炒め 63 Kcal / 0.42 g	さつま揚げと ごぼうの煮物 54 Kcal / 0.34 g	小松菜の煮びたし 28 Kcal / 0.63 g		
汁 物	つみれ汁 70 Kcal / 0.88 g	ごぼうの牛乳みそ汁 65 Kcal / 0.67 g	えのきとしいたけの すまし汁 17 Kcal / 0.78 g	わかめの中華スープ 21 Kcal / 0.93 g	えのきたけの 豆乳みそ汁 56 Kcal / 0.54 g		

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 521kcal / 2.8g	牛焼肉 476kcal / 3.3g	さんまの塩焼き 298kcal / 2.4g	ポークピカタ 417kcal / 2.2g	家常豆腐 312kcal / 2.5g	/	/
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	ピリ葱辛ラーメン 689kcal / 6.8g	鶏葱うどん・そば 623kcal / 2.1g	ワンタンメン 702kcal / 6.6g	イカ天うどん・そば 587kcal / 5.6g	野菜たっぷり 味噌ラーメン 723kcal / 7.2g	/	/
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 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 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 きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	三色丼 711kcal / 3.1g	唐揚げ丼 759kcal / 3.2g	中華丼 723kcal / 2.7g	スパゲティー ミートソース 698kcal / 5.9g	ハヤシライス 811kcal / 3.3g	/	/
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 100円						
小鉢 A	かぼちゃ煮 112kcal / 0.4g	竹輪磯部揚げ 113kcal / 0.2g	カニ焼売 98kcal / 0.3g	小松菜ピーナツ和え 69kcal / 0.2g	杏仁豆腐 98kcal / 0.0g	/	/
小鉢 A	焼きビーフン 78kcal / 0.3g	きんぴらごぼう 67kcal / 0.4g	白菜おひたし 32kcal / 0.3g	根菜煮物 45kcal / 0.4g	肉団子 113kcal / 0.4g	/	/
小鉢 B	めんたいポテトサラダ 120kcal / 0.6g	シエルマカロニ サラダ 86kcal / 0.8g	根菜サラダ 42kcal / 0.1g	小エビのサラダ 114kcal / 0.2g	かぼちゃサラダ 140kcal / 0.7g	/	/

※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