

# 週間献立表

Sale Items	4月25日 Monday	4月26日 Tuesday	4月27日 Wednesday	4月28日 Thursday	4月29日 Friday	4月30日 Saturday	5月1日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚の中華風 フリッター 249 kcal / 1.5 g	鶏むね肉の 黒酢照り焼き 245kcal / 2.4 g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	豚肉と野菜の 塩こうじ蒸し 241 kcal / 1.8 g	昭和の日		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 395 kcal / 1.6 g	いぬいけん3代目監修 濃厚ポークソテー kcal / g	揚げ鶏の 梅風味揚げ 305 kcal / 1.4 g	イベントメニュー とろろと和だしあんの ハンバーグ 290 kcal / 2.3 g			辛さの目安 .....チョイ辛! .....辛い! .....×□°△×😞 激辛!
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	塩バターラーメン 730 kcal / 6.6 g	けんちゃん うどん・そば 512 kcal / 4.2 g	油そば 702 kcal / 6.6 g	マージャン麺 kcal / 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 kcal / g	醤油・味噌・チャーシュー kcal / g	きつね・たぬき・かき揚げ kcal / g	きつね・たぬき・かき揚げ kcal / g			
日替わり丼 (汁物付)	中華丼 723kcal / 2.7g	かつ丼 812 kcal / 3.1 g	ビビンバ 671 kcal / 1.8 g	角煮丼 826 kcal / 2.9 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 100円						
小鉢 A	コロッケ 96kcal / 0.3g	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g			
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3g	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g			
小鉢 A	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4g	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0g			
小鉢 B	ツナサラダ 13kcal / 0.9g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g			

※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300Kcal以下で設定しています。

**4月のイベントメニューは<ハンバーグフェア！>今週は<とろろ和だしあんのハンバーグ>です。  
ふっくらジューシーなハンバーグにとろろとオクラ、カツオ昆布の和だしあんでやさしいあじに。  
柚子胡椒がアクセントになっています。  
水・金はワンコインカレーの日!! 1階、2階で販売しています。**

