

週間献立表

Sale Items	1月13日 Monday	1月14日 Tuesday	1月15日 Wednesday	1月16日 Thursday	1月17日 Friday	1月18日 Saturday	1月19日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)		白身魚の香草 パン粉焼き 249kcal / 1.5g	ホキのトマトチーズ焼き 187kcal / 1.4g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g			
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)		イベントメニュー 豚と茸のジンジャー ソース炒め 335kcal / 2.2g	チキンカツ 366kcal / 2.2g	イベントメニュー 鶏の味噌黒酢焼き ヨーグルト風味 411kcal / 2.7g			
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木		あんかけ うどん・そば 412kcal / 5.3g	四川風ピリ辛つけ麺 658kcal / 7.7g	けんちん うどん・そば 511kcal / 5.6g		<p>辛さの目安</p> <p>.....チオイ辛!</p> <p>.....辛い!</p> <p>.....×□△🤢 激辛!</p>	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木		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			
日替わり丼 (汁物付)		ハヤシライス 811kcal / 3.3g	すき焼き丼 657kcal / 2.7g	豚 丼 748kcal / 3.8g			
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orから揚げ 100円						
小鉢 A		キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	コロッケ 96 kcal 0.3 g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g			
小鉢 A		高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g	にら玉もやし 68 kcal 0.3 g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g			
小鉢 A		茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g			
小鉢 B		菜の花とカリフラワー サラダ 127kcal / 1.2g	明太スパサラダ 131 kcal 1.2 g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.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。

※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。

1月のイベントメニューは、<健康増進発酵フェア>です。今週は、「豚と茸のジンジャーソース炒め」「鶏の味噌黒酢焼きヨーグルト風味」です。

たっぷりの生姜とリンゴ、玉ねぎのすりおろしが入ったソースに自然な甘みの甘酒が豚肉、野菜を引き立てます。