

週間献立表



Sale Items	11月4日 Monday	11月5日 Tuesday	11月6日 Wednesday	11月7日 Thursday	11月8日 Friday	11月9日 Saturday	11月10日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚のトマト チーズ焼き 159kcal / 2.6g	販売中止	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 300kcal / 2.2g	販売中止	カレー麻婆豆腐		
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 521 kcal / 2.8 g	家常豆腐	チキン南蛮 422kcal / 2.6g	常磐物メニュー! カジキくんの海鮮ミックス フライ定食 691kcal / 2.5g	鮭の葱みそ マヨネーズ焼き 366 kcal / 1.7 g		
日替わり麺 (単品) 中華種: 月・水・金 和種: 火・木	白湯ラーメン 525 kcal / 5.3 g	関西風かしめん 512kcal / 4.2g	坦々麺 734kcal / 7.1g	すき焼き うどん・そば 582kcal / 4.6g	塩バター ラーメン 730kcal / 6.6g		
定番麺 (単品) 和種: 月・水・金 中華種: 火・木	きつね・たぬき・かき揚げ	販売中止	きつね・たぬき・かき揚げ	販売中止	醤油・味噌・塩		
日替わり丼 (汁物付)	トマトカレー 野菜添え 684kcal / 2.3g	常磐物メニュー! チーズINさんまのポーポー 焼きロコモコ丼 959kcal / 1.5g	ハヤシライス 811 kcal / 3.3 g	常磐物メニュー! いわき産マグロの 海鮮ピビンバ 482kcal / 1.8g	ご当地メニュー 愛知 味噌カツ丼 668 kcal / 2.8 g		
カレーライス (単品)	ポークカレー	常磐物メニュー! いわき産ホッキ貝とイカの シーフードカレー 556kcal / 2.1g	ポークカレー				
カレー トッピング	豚カツorから揚げ 100円温玉・チーズ・80円	販売中止	豚カツorから揚げ 100円: 温玉・チーズ・80円				
小鉢 A	さつま揚げ煮 134 kcal / 0.8 g	竹輪磯部揚げ 113 kcal / 0.2 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g		かぼちゃそぼろあん 46kcal / 0.8g	<p>いわきでとれたサバを使用! サバてりバーガー おやつパン工房で販売</p> <p>絶品!! 脂ののった カツオグラタン おやつパン工房で販売</p>	
小鉢 A	焼きピーマン 78 kcal / 0.3 g	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g		ザーサイともやし り辛炒め 40kcal / 2.5g		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g		根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g		じゃが芋とコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g	シェルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 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。

ヘルシーセットは、主菜を300Kcal以下で設定しています。

※栄養価表示: エネルギー/塩分

**今週は常磐物を使用したメニューを販売致します。いわき野菜も使用しています。
ぜひご賞味ください。**

