

# 週間献立表

Sale Items	10月28日 Monday	10月29日 Tuesday	10月30日 Wednesday	10月31日 Thursday	11月1日 Friday	11月2日 Saturday	11月3日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜あんかけ 224kcal / 1.7g	販売中止	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	販売中止	ゆで豚と野菜の胡麻ドレソース 236kcal / 2.3g		
ハーフエディターセット (小鉢A+ご飯+汁物)	<b>イベントメニュー!</b> 根菜と豚肉の黒胡椒炒め 391 kcal 2.7 g	ポークチャップ 258kcal / 2.3g	<b>イベントメニュー!</b> ミートボールとかぼちゃの秋色クリーム煮 431 kcal 2.6 g	<b>常磐物メニュー!</b> カジキくんの海鮮ミックスフライ定食 691kcal / 2.5g	<b>肉フェス!</b> 鶏のから揚げ爆盛! 1035kcal / 4.7g	辛さの目安 .....チヨイ辛! .....辛い! ..×□°△× 激辛!	
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	煮干しラーメン 682 kcal 6.5 g	鶏葱うどん・そば 623 kcal 2.1 g	台湾ラーメン 538 kcal 4.0 g	カレー肉汁うどん・そば 489 kcal 3.9 g	こってりラーメン 539 kcal 3.5 g	台風19号の影響で大変だったと思います。 もりのレストランでは金曜日、鶏のから揚げ爆盛り 水曜日は豚汁を各定食、カレーにサービスします。 みなさんがんばっていきましょう!	
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	販売中止	きつね・たぬき・かき揚げ	販売中止	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼(汁物付)	親子丼 674 kcal 2.9 g	<b>常磐物メニュー!</b> チーズNさんまのポーク焼き口モコ丼 959kcal / 1.5g	豚丼 748 kcal 3.8 g	<b>常磐物メニュー!</b> いわき産マグロの海鮮ビビンバ 482kcal / 1.8g	台湾風混ぜご飯 560kcal / 3.4g		
カレーライス(単品)	ポークカレー 765kcal / 3.3g	<b>常磐物メニュー!</b> 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	切り干し大根 45 kcal 0.4 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g	コロッケ 96 kcal 0.3 g		いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	<b>いわきでとれたサバを使用!</b> <b>サバてりバーガー</b> おやつパン工房で販売 絶品!!脂ののった <b>カツオグラタン</b> おやつパン工房で販売	
小鉢 A	高野豆腐含め煮 85 kcal 0.1 g	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal / 0.6 g	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal 0.6 g		レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.1g		
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g		小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g		胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 0.1g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g	菜の花とカリフラワーサラダ 127 kcal 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g	春雨サラダ 87 kcal 0.8 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。

**10月のイベントメニューは「秋の味覚フェア!」>> きのこやかぼちゃ、さつまいもなど秋に彩りを添える野菜をたっぷり使ったメニューです。ハロウィンを意識したメニューもくわえてみました! 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。お楽しみに!! 水曜日は、豚汁サービスデー! 各定食、カレーにつきます。単品100円**

お米もいわき産を使用!



※栄養価表示: エネルギー/塩分