

週間献立表

Sale Items	11月10日 Monday	11月11日 Tuesday	11月12日 Wednesday	11月13日 Thursday	11月14日 Friday	11月15日 Saturday	11月16日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	彩野菜と鮭のソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 238kcal / 2.3g	鶏ささみフリッター 香味ソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 242 kcal 1.3 g	カレー麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 299 kcal 1.8 g	ササミのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.4g	蒸し鶏の ピリ辛ソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 202 kcal 0.8 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ビーフストロガノフ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 343kcal / 3.2 g	鯖の煮つけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 338kcal / 3.2 g	和風ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 432kcal / 2.9g	チキンかつ デミソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 395kcal / 2.4 g	ビーフシチュー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 807kcal / 1.8g	ワンコインカレー ワンコイン和麺は 学生限定です。 学生以外の方は通常の食券をお 買い求めください。	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	柚子風味塩ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 483kcal / 4.9g	心理学部考案メニュー 白滝のヘルシー担々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 376kcal / 4.6g	関西風きしめん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 490kcal / 7.9g	キムチラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 544kcal / 5.6g	肉 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 618kcal / 5.9g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金	 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水曜 100円 カレー・うどん・そばの日！	
日替わり丼 (汁物付)	麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 599kcal / 2.6g	ブルコギ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 3.8g	 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根室チキン エスカロップ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 677kcal / 3.8g	照りマヨチキン丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 766kcal / 2.6g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安チョイ辛！ ..月曜日 辛い！ ..×□°△× 激辛！	
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしのナムル 42kcal / 1.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ出し豆腐 110kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	金平牛蒡 75kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ジャガイモとコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜胡麻和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとしめじの ごまみそ和え 73kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	焼きビーフン 78kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	肉団子 113kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		

※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。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。

11月のイベントメニューは「ご当地フェアです！」