

週間献立表

Sale Items	1月17日 Monday	1月18日 Tuesday	1月19日 Wednesday	1月20日 Thursday	1月21日 Friday	1月22日 Saturday	1月23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	豆腐ハンバーグ おろしソース 222kcal / 2.2g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	🔥 鶏肉の スパイシーチリソース 248kcal / 2.8g	揚げないアジフライ 259 kcal / 1.8 g	/	/
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	🔥 豚キムチ炒め 🔥 307 kcal / 3.9 g	家常豆腐 🔥🔥 312 kcal / 2.5 g	肉じゃが煮 kcal / g	揚げ鶏の 梅風味揚げ 305 kcal / 1.4 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	鶏葱うどん・そば 623 kcal / 2.1 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	🔥 だし香る鶏と湯葉の あんかけ鴨だしうどん 🔥 594 kcal / 4.5 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	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	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	台湾風 混ぜご飯 🔥 560 kcal / 3.4 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 / 0.4 g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
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 / 0.6 g	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 / 0.1 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
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 / 1.4 g	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0 g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
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	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g		

※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「あったかフェア！」本格的に寒くなってくると、あったかいメニューが嬉しいですね。食べることは体温上昇にも密接に関わっていて食事をとると体温が上がることはわかっています。日頃からしっかり食べて体の中から温めましょう。今週は「だし香る鶏と湯葉の鴨だしうどん」甘めの鴨だしで湯葉と鶏を煮て風味豊かなあんかけにしました。トロミがついているのでとっても温まります。

