

週間献立表

Sale Items	10月17日 Monday	10月18日 Tuesday	10月19日 Wednesday	10月20日 Thursday	10月21日 Friday	10月22日 Saturday	10月23日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g	蒸し鶏の ピリ辛ソース 🔥 202 kcal / 0.8 g	旨辛豆腐 256kcal / 2.8 g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6 g			
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンチーズ焼き	鯖の七味焼き 🔥 263 kcal / 2.8 g	豚ロース生姜焼き 426 kcal / 2.8 g	揚げどりの梅風味ダレ 305 kcal / 1.4 g	ジャンボメンチカツ		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	麻婆ラーメン 🔥 608kcal / 6.0g	鶏葱うどん・そば 623 kcal / 2.1 g	坦々麺 🔥 734 kcal / 7.1 g	関西だしの うどん・そば 512 kcal / 4.2 g	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	<p style="text-align: center;">辛さの目安</p> <p style="text-align: center;">🔥チョイ辛！</p> <p style="text-align: center;">🔥🔥辛い！</p> <p style="text-align: center;">🔥🔥🔥 ..×□△😬 激辛！</p>	
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	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき		
日替わり丼 (汁物付)	🎉 イベントメニュー！ トマトハヤシの オムライス	すき焼き丼	ナシゴレン	中華丼	魯肉飯		
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	信田煮 /	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.2g	ひじき煮つけ 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g	じゃがいもとコーン バター炒め 65kcal / 1.2g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	オクラおかか和え 28kcal / 0.8g		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	オクラとシメジ ごま味噌和え 73kcal / 0.6g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	貝柱フライ /		
小鉢 B	ハンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	カブとささみのサラダ 49kcal / 1.1g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.1g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g		

※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<<秋の洋食フェア!>> 秋が深まってくると
とろ〜りあったかなメニューが恋しくなります。人気の洋食メニューを描きました。