

週間献立表

Sale Items	11月18日 Monday	11月19日 Tuesday	11月20日 Wednesday	11月21日 Thursday	11月22日 Friday	11月23日 Saturday	11月24日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ホキトマトチーズ焼き 159kcal / 2.6g	ささみのピカタオーロラソース 221kcal / 1.4g	豆腐ハンバーグおろしソース 222kcal / 2.2g	販売中止	鶏肉とキャベツのだし煮 168kcal / 1.8g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 395kcal / 1.6g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g	カキフライタルタルソース 682kcal / 2.1g	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	肉フェス第2弾 豚焼き肉 150g~300g	辛さの目安チョイ辛!辛い!×□△× 激辛! 	
日替わり麺(単品) 中華種:月・水・金 和種:火・木	サンマー麺 670kcal / 6.6g	鶏葱うどん・そば 623kcal / 2.1g	あぶらそば 520kcal / 0.5g	イカ天うどん・そば 458kcal / 3.6g	ピリ辛かき玉ラーメン 655kcal / 5.7g		
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	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		
日替わり丼 (汁物付)	親子丼 674kcal / 2.9g	常磐物メニュー! チーズINさんまのポポー焼きロコモコ丼 959kcal / 1.5g	イベントメニュー 帯広豚丼 626kcal / 3.4g	常磐物メニュー! いわき産マグロの海鮮ピビンバ 482kcal / 1.8g	豚肉とニラのスタミナ丼 687kcal / 1.7g		
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	切干大根煮つけ 45kcal / 0.4g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	茄子のカレー炒め 90kcal / 0.7g		白菜とあさりオイスター炒め 36kcal / 0.7g	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 	
小鉢 A	ほうれん草ピーナツ和え 61kcal / 0.4g	こんにゃくピリ炒め 32kcal / 0.3g	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g		里芋とじゃが芋のおろし和え 78kcal / 0.7g	絶品!!脂ののつた カツオグラタン おやつパン工房で販売 	
小鉢 A	コンニャクとピーマンのガーリックソテー 58kcal / 0.6g	オクラとカニカマのワサビボン酢和え 33kcal / 0.8g	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g		茹で鶏と茄子の柚子胡椒和え 57kcal / 0.9g		
小鉢 B	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g	ハンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	カリフラワーベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	豆腐サラダ 78kcal / 0.2g		

※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。

※栄養価表示: エネルギー/塩分

ヘルシーセットは、主菜を300Kcal以下で設定しています。
11月のイベントメニューは「北海道フェア」です。今週は帯広豚丼です。養豚が盛んだった十勝地方で庶民が手軽に食べられるよう「うな丼」をヒントに開発された丼です。しょうゆと砂糖の甘辛いたれが豚肉のジューシーさと相まってご飯が進みます。
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。

