

週間献立表

Sale Items	1月18日 Monday	1月19日 Tuesday	1月20日 Wednesday	1月21日 Thursday	1月22日 Friday	1月23日 Saturday	1月24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 / 2.2 g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	🔥 鶏肉の スパイシーチリソース 248kcal / 2.8 g	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	かき玉うどん・そば 567 kcal / 5.4 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)	かつ丼 812 kcal / 3.1 g	中華丼 723kcal / 2.7g	ビビンバ 🔥 671 kcal / 1.8 g	🔥 イベントメニュー 🔥 リコピンたっぷり 🔥 トマトサンドゥップ風ごはん	🔥 スूपカレー kcal / 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！」寒い冬にあったかいものを食べて体の中からポカポカになりましょう。ご飯をしっかり食べて体温を上げることは、ウイルス対策、健康にもつながります。今週は「リコピンたっぷり、トマトサンドゥップ風ごはん」です。トマトの栄養をギュッと濃縮したトマトソースを加え、辛さマイルドなサンドゥップ風に仕上げました。ご飯がすすみます。

