

# 週間献立表

| Sale Items           | 4月13日<br>Monday   | 4月14日<br>Tuesday                                      | 4月15日<br>Wednesday   | 4月16日<br>Thursday  | 4月17日<br>Friday   | 4月18日<br>Saturday                         | 4月19日<br>Sunday |
|----------------------|---|---|--|--|---|---|-----------------|
| Special lunch        | 白身魚の中華風<br>フリッター<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>249kcal / 1.5g           | 和膳ランチ<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>760kcal / 4.7g            | 鶏肉の<br>スパイシーチリソース<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>248kcal / 2.8g               | ホイル焼きハンバーグ<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>726kcal / 3.9g                              | 揚げない<br>アジフライ<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>222 kcal / 0.4 g            |   |                 |
| Variety set          | <b>ニコニコランチ!</b><br>ポークチャップ<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>258kcal / 2.3g | 油淋鶏<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>252kcal / 1.9g              | ジャンボメンチカツ<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>288kcal / 2.8g                       | <b>イベントメニュー!</b><br>サクサク揚げ葱の<br>香ばしから揚げ<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>596kcal / 2.5g | <b>ニコニコランチ!</b><br>豚肉キムチ炒め<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>307kcal / 3.9g | 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                           | 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 |
| Daily noodles Apiece | 塩バターラーメン<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>730kcal / 6.6g                   | 油そば<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>538kcal / 3.4g              | <b>ワンコイン!</b><br>かきたま<br>うどん・そば<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>582kcal / 4.9g | ワンタンメン<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>702kcal / 6.6g                                  | コロッケ<br>うどん・そば<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>702kcal / 6.6g             | 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                           | 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 |
| Classic noodles      |   | きつね・たぬき   |  | きつね・たぬき  |   |   |                 |
| Daily rice bowl      |   | <b>ピピンバ</b><br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>723kcal / 2.7g      |  | タコライス<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生<br>589kcal / 2.2g                                   |   |   |                 |
| Rice curry           | ポークカレー(中辛・甘口)<br>765kcal / 3.3g                                 |   |  |  |   |   |                 |
| Curry topping        | 豚カツ 100円<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                                     |   |  |  |   | 辛さの目<br>.....チヨイ<br>.....辛<br>.....×□△× 激 |                 |
| Small bowl A         | コロッケ<br>96kcal / 0.3g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                        | ポテトスープ煮<br>61kcal / 0.9g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生           | 切昆布煮つけ<br>76kcal / 2.5g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                           | ゴボウとベーコンの<br>オリーフソテー<br>53kcal / 0.4g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                     | 竹の子土佐煮<br>39kcal / 0.8g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                      |   |                 |
| Small bowl A         | にら玉もやし<br>68kcal / 0.3g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                      | キュウリときくらげ<br>酢の物<br>34kcal / 0.6g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生  | ほうれん草とキノコの<br>わさび海苔和え<br>34kcal / 0.6g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生            | 枝豆ともやし<br>おろし和え<br>24kcal / 0.1g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                          | インゲン胡麻和え<br>39kcal / 0.6g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                    |   |                 |
| Small bowl A         |   | 揚げ茄子の中華風<br>南蛮漬け<br>136kcal / 1.0g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 | 竹の子とアスパラの<br>ザーサイ炒め<br>50kcal / 1.4g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生              | 冬瓜のホットジンジャー<br>コンポート<br>54kcal / 0.0g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                     |   |   |                 |
| Small bowl B         | ツナサラダ<br>13kcal / 0.9g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                       | 山芋とオクラのサラダ<br>13kcal / 1.2g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生        | スパゲッティサラダ<br>90kcal / 0.8g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                        | ハンパンジーサラダ<br>139kcal / 1.4g<br>玉子 小麦 牛乳 そば 落花生                               | アボガドサラダ<br>63kcal / 0.6g<br>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大アレルギーを表示しています。

4月のイベントメニューは「から揚げフェスです！」