

週 間 献 立 表

Sale Items	1月10日 Monday	1月11日 Tuesday	1月12日 Wednesday	1月13日 Thursday	1月14日 Friday	1月15日 Saturday	1月16日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)		鶏ささみフリッター 香味ソース🔥	鯖の梅煮竹の子と ひきの土佐煮添え	豚肉と豆腐の オイスター煮込み	縮小営業		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)		ポークチャップ	イベントメニュー とろりチーズの タッカルビ風	ビーフストロガノフ	鯖の煮つけ		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木		京都風かきたま うどん・そば	坦々麺🔥	すき焼き うどん・そば	台湾ラーメン🔥	辛さの目安 🔥チョイ辛！ 🔥🔥辛い！ 🔥🔥🔥 ..×□△😓 激辛！	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木		醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩			
日替わり丼 (汁物付)		トルコライス	ナシゴレン🔥	牛丼	長チャーメン		
		937kcal / 3.3g	643kcal / 2.4g	711kcal / 2.6g	530kcal / 2.3g		
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		カレーコロッケ	茄子のカレー炒め	じゃが芋ツナ味噌 バター炒め			
		112kcal / 0.5g	90kcal / 0.7g	106kcal / 0.8g			
小鉢 A		こんにゃく ピリ炒め	小松菜煮びたし	ハムとキャベツ マヨネーズ和え			
		32kcal / 0.3g	65kcal / 0.4g	87kcal / 0.6g			
小鉢 A		オクラとカニカマの ワサビポン酢和え	ひじきと大根のなます	椎茸とわかめの生姜煮			
		33kcal / 0.8g	54kcal / 0.4g	25kcal / 1.3g			
小鉢 B		ペンネサラダ	ブロッコリーサラダ	カリフラワー ベーコンサラダ			
		112kcal /	54kcal / 0.1g	123kcal / 0.4g			

※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。

※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《トロリチーズのタッカルビ風》です。コチュジャンの甘辛いタレがよく絡んだ鶏と野菜に、とろりチーズをあわせた、おなじみの韓国メニュー

