

週間献立表

Sale Items	11月25日 Monday	11月26日 Tuesday	11月27日 Wednesday	11月28日 Thursday	11月29日 Friday	11月30日 Saturday	12月1日 Sunday		
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5 g	鶏肉のスパイシーチリソース 248kcal / 2.8 g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 246kcal / 1.6 g	白身魚の中華風フリッター 249kcal / 1.5 g	揚げないアジフライ 259kcal / 1.8 g				
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉のピリ辛ねぎソース添え 440kcal / 1.5 g	肉野菜炒め 227kcal / 1.5 g	回鍋肉 428kcal / 2.8 g	豚キムチ炒め 温玉添え 296kcal / 1.6 g	揚げどりの梅風味ダレ 305kcal / 1.4 g	辛さの目安チヨイ辛!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 730kcal / 6.6 g	関西風きしめん 512kcal / 4.2 g	ワンタンメン ## kca / # g	カレー肉汁 うどん・そば ## kca / 2.9 g	ざるラーメン 567kcal / 4.8 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 /	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・かき揚げ				
日替わり丼 (汁物付)	ご当地メニュー 佐賀県 シシリアンライス 668kcal / 2.5 g	麻婆豆腐丼 599kcal / 2.6 g	イベントメニュー 札幌 らっきょ監修 スープカレー 678kcal / 2.4 g	ご当地メニュー 愛知 味噌カツ丼 ## kcal / 2.8 g	角煮丼 826kcal / 2.9 g				
カレーライス (単品)	ポークカレー			常磐物メニュー! チーズNさんまのポーク 焼きロコモコ丼	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			959kcal / 1.5 g 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	豚カツorから揚げ 100円 温玉・チーズ・80円				
小鉢 A	オクラとわかめ しらす和え 32kcal / 1.4 g	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 / 2.5 g	もやしのナムル 42kcal / 1.9 g	温泉たまご 65kcal / 0.4 g	椎茸とワカメの生姜煮 25 kcal / 1.3 g	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 絶品!!脂ののった カツオグラタン おやつパン工房で販売			
小鉢 A	かぼちゃそぼろあん 46kcal / 0.2 g	常磐物メニュー! いわき産マグロの 海鮮ピビンパ 482kcal / 1.8 g	金平牛蒡 75kcal / 0.5 g	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4 g	揚げ餃子 ## kcal / 0.2 g				
小鉢 A	セロリとごぼうの 塩きんぴら 44kcal / 0.5 g		ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6 g	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4 g	胡瓜とちくわの ピリ辛和え 57kcal / 01.1 g				
小鉢 B	山芋のサラダ 59kcal / 0.7 g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2 g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1. g	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1 g	春雨サラダ 87 kcal / 0.8 g				

※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。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

11月のイベントメニューは「北海道フェア」です。今週は、札幌らっきょ監修スープカレーです。札幌スープカレーにひとつのスタイルを完成させた名店です。牛豚鶏ベースのスープにバジル、コリアンダー、クミンなどのスパイスを加えた味わい深いスパイシーなカレーです。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。

お米もいわき産を使用!

