



週間献立表

Sale Items	1月5日 Monday	1月6日 Tuesday	1月7日 Wednesday	1月8日 Thursday	1月9日 Friday	1月10日 Saturday	1月11日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉のスパイシー チリソース🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	白身魚のトマト チーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ### / 2.6g	ササミのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ## / ##	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	鯖の梅煮竹の子と ふきの土佐煮添え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 2.0g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 287kcal / 2.4g	鶏肉の韓国風焼き🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ### / 1.6g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ## / ##	チキンソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 3.g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 346kcal / 0.2g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 4.g	鶏白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ### / 6.4g	関西出汁の うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ## / ##	麻婆ラーメン🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 565kcal / 4.2g	けんちゃん うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	ニコニコランチ250円は 月曜日・金曜日実施	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金		きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	野菜ラーメン塩・醤油・味噌 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
日替わり丼 (汁物付)	焼肉丼🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 685kcal / 2.5g	生姜焼き丼🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 812kcal / ##	中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723 kcal / 2.7 g	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711 kcal / 2.6 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
カレーライス (単品)	ポークカレー 765kcal 3.3g					辛さの目安 🔥チョイ辛！ 🔥🔥辛い！😞 🔥🔥🔥 ..×□△× 激辛！	
カレー トッピング	トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	貝柱フライ 85kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	肉団子 113 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしのナムル 42kcal / 1.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	温泉たまご 65kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	カブと若芽の 塩糀和え 27kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	肉団子 113kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	焼きビーフン 78kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜煮びたし 65kcal / m 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーサラダ 54kcal / ## 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大アレルゲンを表示しています。

1月のイベントメニューは「健康増進・温活フェアです！」