

週間献立表

Sale Items	10月16日 Monday	10月17日 Tuesday	10月18日 Wednesday	10月19日 Thursday	10月20日 Friday	10月21日 Saturday	10月22日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	豚肉と野菜の塩麹蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241 kcal / 1.8 g	蒸し鶏のピリ辛ソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 202 kcal / 0.8 g	旨辛豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 256kcal / 2.8g	イベントメニュー! 鯖のトマト味噌煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 216kcal / 1.8g	鯖の竜田揚げ イタリアンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 1.6g	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)	チキンチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 312 kcal / 3.2 g	鯖の七味焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263 kcal / 2.8 g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 485 kcal / 3.3 g	揚げどりの梅風味ダレ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 305 kcal / 1.4 g	ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 288kcal / 2.8g	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	麻婆ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 608kcal / 6.0g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623 kcal / 2.1 g	坦々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal / 7.1 g	関西だしのうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512 kcal / 4.2 g	塩バターラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 780kcal / 6.6g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
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	醤油・味噌・塩 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	醤油・味噌・塩 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	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
日替わり丼 (汁物付)	ネギトロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 780kcal / 2.9g	学生考案メニュー! 秋のてんこ盛り丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 688kcal / 2.9g	ナシゴレン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 643 kcal / 2.4 g	中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723 kcal / 2.7 g	ガパオライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 1.8g	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(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安チオイ辛!辛い! ..x□°△x 激辛! 	
カレートッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	信田煮 72kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	インゲン胡麻和え 69kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツとしらすの酢の物 43kcal / 2.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ひじき煮つけ 46kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	じゃがいもとコーンバター炒め 65kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	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	オクラおかか和え 28kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとシメジごま味噌和え 73kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	貝柱フライ 88kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	パンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとささみのサラダ 49kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 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。

