

週間献立表

Sale Items	10月7日 Monday	10月8日 Tuesday	10月9日 Wednesday	10月10日 Thursday	10月11日 Friday	10月12日 Saturday	10月13日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げイワシの トマトソースかけ 243kcal / 0.2g			ささみのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	豚キムチ炒め 温玉添え🔥 254kcal / 1.9g			肉野菜炒め 227kcal / 1.5g	イベントメニュー! さのしたん 愛知のキン デーのジャンピニオンソ ース 360kcal / 1.6g	辛さの目チヨイ辛×□°△× 激 😞	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	豚骨醤油 ラーメン 711kcal / 6.9g			関西風きしめん 512kcal / 4.2g	油そば🔥 538kcal / 4g		
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		
日替わり丼 (汁物付)	洋風プレート ハンバーグ&チキン 999kcal / 3.6g			常磐物メニュー! チーズINさんまのポーポー 焼きロコモコ丼	牛肉のクッパ🔥 595kcal / 1.5g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal 3.3 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	ポークカレー 765 kcal 3.3 g		
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				豚カツorから揚げ 100 円：温玉・チーズ・80円		
小鉢 A	コロッケ 96 kcal 0.3 g			いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	冷奴 56 kcal 0.9 g		
小鉢 A	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal 0.6 g			信田煮 82 kcal 0.8 g	揚げ餃子 120 kcal 0.2 g		
小鉢 A	小松菜の桜えび 香り炒め 45kcal / 0.4g			レンコンの唐揚げ マヨコチュソース 150kcal / 1.g	胡瓜とちくわの ピリ辛和え 57kcal / 0.1.1g		
小鉢 B	山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g			ハムサラダ 117 kcal 0.2 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。

※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。

10月のイベントメニューは「秋の味覚フェア!」> きのこやかぼちゃ、さつまいもなど秋に彩りを添える野菜をたっぷり使ったメニューです。ハロウィンを意識したメニューもくわえてみました!

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。お楽しみに!!

