

週間献立表

Sale Items	12月8日 Monday	12月9日 Tuesday	12月10日 Wednesday	12月11日 Thursday	12月12日 Friday	12月13日 Saturday	12月14日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏むね肉の タンドリー蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 166kcal / 1.1g	厚揚げとナメコの ゆず胡椒おろしそば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 392kcal / 1.2g	茄子とオクラのさば キーマカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 436 kcal / 1.1 g	イベントメニュー！ 鱈のアクアパッツァ風 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 214kcal / 2.8g	かさ増しオムライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 474kcal / 1.2g	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)	牛焼き肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 476kcal / 3.3g	鶏肉のから揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 321kcal / 2.8g	鯖の七味焼 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263kcal / 2.8g	チキンかつおろしポン 酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 389 kcal 2.8 g	ハンバーグデミソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal g	ワンコインカレー ワンコイン和麺は 学生限定です。 学生以外の方は通常の食券をお 買い求めください。	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	関西出汁の うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512 kcal / 4.2 g	二郎系油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	京風かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 2.1 g		
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	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	<div></div> 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	<div></div> 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水曜 100円 カレー・うどん・そばの日！	
日替わり丼 (汁物付)	ガパオライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	マーボー丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 740 kcal / 2.9 g	<div></div> 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711kcal / 2.6g	角煮丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826kcal / 2.9g		
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 🔥チョイ辛！ 🔥🔥辛い！ 😞 🔥🔥🔥 ..×□°△× 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	青じそ香るかぼちゃと ひじきのサラダ 63 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	エノキともやし紅生姜 炒め 44 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ふろふき大根 44kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いか・きゅうり・大根 のわさびオイル和え 58 kcal / 0.5 g 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		
小鉢 A	人参とツナのヨーグル トサラダ 88 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	蒸しマーボー豆腐 63 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	肉団子 113 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子と菜の花の 白湯煮し 51kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	えのきときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブと若芽の 塩糰和え 27kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	シェルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	豆腐サラダ海苔ドレッシング 41 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g 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。

12月のイベントメニューは「イタリアンフェアです！」