

# 週間献立表

Sale Items	7月8日 Monday	7月9日 Tuesday	7月10日 Wednesday	7月11日 Thursday	7月12日 Friday	7月13日 Saturday	7月14日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	ささみのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.4g	揚げないアジフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 259 kcal / 1.8 g	鶏肉の南部焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 228kcal / 1.3g	豚肉の中華風 ピカタ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 276 kcal / 1.4 g	白身魚の中華風 フリッター 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249 kcal / 1.5 g	252kcal / 1.9g	
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	爆から揚げ 5個～10個 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227 kcal / 1.5 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	トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 422 kcal / 2.9 g	鶏肉の韓国風焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 395 kcal / 1.6 g		
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 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 587kcal / 2.9g	冷やし中華 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 3.9g	学生限定ワンコイン カレー肉汁 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 587kcal / 2.9g	イベントメニュー 香るラー油のごぼ天 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 588kcal / 5.4g	学生限定ワンコイン かき玉うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 3.9g	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。	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	ざるそば・ざるうどん	ざるそば・ざるうどん		ざるそば・ざるうどん			
日替わり丼 (汁物付)	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711 kcal / 2.6 g	タレかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g		生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g		水曜・金曜100円 カレー・うどん・そばの日!	
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 .....チオイ .....辛 .....×□△× 激	
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	温泉たまご 65kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とシメジの ペペロンチーズ 68kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 96kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリとぎくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	にら玉もやし 68kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g 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	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g 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	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ツナサラダ 13kcal / 0.9g 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。

7月のイベントメニューは「夏の冷やし麺フェアです！」

