

週間献立表

Sale Items	9月29日 Monday	9月30日 Tuesday	10月1日 Wednesday	10月2日 Thursday	10月3日 Friday	10月4日 Saturday	10月5日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみの照り焼き オニオンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 141kcal / 0.9g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 299kcal / 1.8g	鶏肉とキャベツの だし煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 168kcal / 1.8g	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)	チキン南蛮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 426 kcal / 2.8 g	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227 kcal / 1.5 g	チキンソテー ステーキソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425 kcal / 3.0 g	牛焼き肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 355 kcal / 2.8 g	トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 445 / 2.5 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	豚骨ラーメン 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	京風かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 2.1g	から揚げラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 804kcal / 5.6g	塩バターラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 780kcal / 6.6g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金	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	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		
日替わり丼 (汁物付)	牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 343kcal 3.2g	イベントメニュー ネギ盛りソースチキ ン かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 674kcal / 2.1g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	角煮丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 568kcal / 2.8g	あんかけタコライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 669 kcal / 3.2 g	辛さの目安 チョイ辛！ 辛い！ ..×□°△× 激辛！	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g						
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	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きんぴら牛蒡 67 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 / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 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 塩糀和え 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	シエルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 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。

9月のイベントメニューは「スタミナ&スパイシーフェアです！」