

週間献立表

Sale Items	11月11日 Monday	11月12日 Tuesday	11月13日 Wednesday	11月14日 Thursday	11月15日 Friday	11月16日 Saturday	11月17日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	彩野菜と鮭のソテー 238kcal / 2.3g	販売中止	タラのワサビ風味 ムニエル 192kcal / 1.7g	販売中止	いわしつみれと根菜 のおでん 196kcal / 3.1g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉のみぞれ揚げ 344kcal / 1.7g	常磐物メニュー！ カジキくんの海鮮ミックス フライ定食	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	常磐物メニュー！ チーズNさんまのポーポー 煎き口ごもつ丼	いわしのかば焼き 254kcal / 1.9g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	イベントメニュー 札幌 海老味噌ラーメン 559kcal / 6.6g	肉うどん・そば 618kcal / 5.9g	広東麺 551kcal / 8.4g	かき玉うどん・そば 567kcal / 5.4g	唐揚げラーメン 801kcal / 5.6g		
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 /	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ /		
日替わり丼 (汁物付)	ナシゴレン 643kcal / 2.4g	常磐物メニュー！ いわき産マグロの 海鮮ピビンバ	中華丼 723kcal / 2.7g	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	イベントメニュー 釧路 味噌ザンギ丼ぶり		
カレーライス (単品)	ポークカレー			販売中止	ポークカレー		
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	レンコンとブロッコリーの カレーマヨ和え 121kcal / 0.4g		切干大根の旨煮 88kcal / 0.9g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g	ちくわとシメジの バター醤油 48kcal / 0.7g	いわきでとれたサバを使用！ サバてりバーガー おやつパン工房で販売 	
小鉢 A	かぼちゃそぼろあん 46kcal / 0.2g		ジャガイモとコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g	イカと里芋煮 77kcal / 1.2g	イカとポテトの ガーリックハーブ炒め 98kcal / 0.4g		
小鉢 A	セロリとごぼうの 塩きんぴら 44kcal / 0.5g		オクラとしめじの ごまみそ和え 73kcal / 0.6g	きくらげ卵の 炒め物 94kcal / 0.5g	茄子とキノコの おろし和え 54kcal / 0.1g		
小鉢 B	ペンネサラダ 112kcal / 0.8g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.0g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5g		

※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。

※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。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

11月のイベントメニューは「北海道フェア」です。今週は札幌海老味噌ラーメン：釧路味噌ザンギ丼ぶりです。甘エビの濃厚なうまみをプラスしたラーメンや生姜、にんにくで濃いめの下味で漬け込み味がしっかりと香ばしくしたザンギ！今回は、味噌だれを使用しました。

今週は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。ぜひご賞味ください。

お米もいわき産を使用！

