

# 週間献立表

Sale Items	6月15日 Monday	6月16日 Tuesday	6月17日 Wednesday	6月18日 Thursday	6月19日 Friday	6月20日 Saturday	6月21日 Sunday		
ヘルシーセット お弁当 420円～	ひつまぶしランチ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 760kcal / 4.7g	野菜たっぷりブルコギ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 250kcal / 1.8g	鯖のねぎ味噌焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 124kcal / 0.5g	鮭のちゃんちゃん焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 1.6g	鶏肉の スパイシーチリソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g				
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 332 kcal / 1.9 g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 318kcal / 1.6g	<b>イベントメニュー</b> チミチュリンソース ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 318kcal / 1.6g	チキンガーリック ソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 428 kcal / 3.4 g	水曜200円カレー 200円和麺は 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	キムチラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冷やし担々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 601kcal / 5.6g	ワンコイン冷やし うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 3.9g	白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 3.4g			月・金ニコニコランチ (250円)	
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		学生限定			
日替わり丼 (汁物付)	たれかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	あんかけタコライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		ソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 865kcal / 3.1g	牛肉のクッパ 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 .....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	コロッケ 96 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	信田煮	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	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 A	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラ豆腐 63kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ホタテフライ 88kcal / 1.2g 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	ほうれん草とシメジの 和え物 70kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 A		彩り野菜の厚揚げ マーボー 275kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子と香ばしネギの 和え物 53kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					
小鉢 B	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 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	海鮮サラダ 35kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラサラダ 36kcal / 0.5g 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。

※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。

6月のイベントメニューは「ワールドグルメフェアです！」

※栄養価表示：エネルギー/塩分

