

# 週間献立表

Sale Items	9月8日 Monday	9月9日 Tuesday	9月10日 Wednesday	9月11日 Thursday	9月12日 Friday	9月13日 Saturday	9月14日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	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)	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 348 kcal / 2.4 g	アジフライとコロッケ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 338kcal / 3.2g	ささみのフリッター 香味ソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 242kcal / 1.3g	チキン南蛮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 2.5g	トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 422kcal / 2.9g	<p>辛さの目安</p> <p>.....チョイ辛!</p> <p>.....辛い!</p> <p>.....×□△× 激辛!</p>	
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	塩・味噌・醤油 ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711kcal / 2.6g	塩・味噌・醤油 ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冷やしキツネうどん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 615kcal / 7.3g	塩・味噌・醤油 ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 389kcal / 5.6g	塩・味噌・醤油 ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 529kcal / 1.8g		
日替わり丼 (汁物付)	親子丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 668kcal / 2.1g	ビビンバ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 685kcal / 2.9g	中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 563kcal / 2.8g	生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(辛口・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	キャベツとちくわの ねぎ塩ゆかり和え 43 kcal / 1.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴーヤとこんにゃくの 鶏そぼろカレー炒め 45 kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とあさりの 和え物 61 kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根とハムの和風マリネ 48kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子とわかめのツナボンと和え 47 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜の桜えび 香り炒め 45kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 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	ブロッコリーサラダ 54 kcal / 0.3 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！」

