

週間献立表

Sale Items	7月15日 Monday	7月16日 Tuesday	7月17日 Wednesday	7月18日 Thursday	7月19日 Friday	7月20日 Saturday	7月21日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	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	白身魚のトマトチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 159kcal / 2.6g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 1.6g	揚げタラの生姜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 224kcal / 1.7g	252kcal / 1.9g	
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	鯖の七味焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263 kcal / 2.8 g	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252 kcal / 1.9 g	酢豚 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 354 kcal / 2.5 g	回鍋肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 428 kcal / 2.8 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	昔ながらの中華そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 563kcal / 6.4g	学生限定ワンコインイベントメニュー シャージャー麺 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 539kcal / 3.5g	梅塩冷やしラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 455kcal / 6.3g	学生限定ワンコイン 鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 628kcal / 2.1g	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			
日替わり丼 (汁物付)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	からあげ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 759kcal / 3.2g		中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723 kcal / 2.7 g			
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	いんげんと油揚げの海苔胡麻和え 63 kcal / 0.6 g	大根サラダピリ辛納豆ドレッシング 42 kcal / 0.2 g	切干大根とほうれん草のピリ辛キムチ和え 57kcal / 0.1g	バター風味入り豆腐 112 kcal / 0.6 g			
小鉢 A	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal / 0.6 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g			
小鉢 A	オクラときくらげのねぎ塩和え 61kcal / .8g	レンコンコチュジャンナムル 58kcal / 0.9g	牛蒡とキャベツのすっきりレモンサラダ 54kcal / 0.6g	オクラとキャベツのナムル 72kcal / 0.6g			
小鉢 B	ペンネサラダ 112 kcal / 0.6 g	カブとささみのサラダ 49 kcal / 0.1 g	カリフラワーベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	牛蒡サラダ 123 kcal / 0.8 g			

※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！」

