

週間献立表

Sale Items	10月6日 Monday	10月7日 Tuesday	10月8日 Wednesday	10月9日 Thursday	10月10日 Friday	10月11日 Saturday	10月12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	白身魚のムニエル ミートソースがけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 217kcal / 1.8g	鶏肉の南部焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 228kcal / 1.3g	ゆで豚と野菜の ゴマダレソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 236 kcal / 2.3 g	いわきの郷土料理 サンマのポーポー焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 179kcal / 0.5g	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)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	懐かし給食! ツナご飯 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 704 kcal / 2.8 g	回鍋肉  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263 kcal / 2.8 g	イベントメニュー チーズタッカルビ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 465 kcal / 3.0 g	鶏肉の韓国風焼き  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 257kcal / 2.3g	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	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 g	煮干しラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 682 kcal / 6.5 g	関西風きしめん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 490 kcal / 7.9 g	キムチラーメン  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 691 kcal / 9.8 g	けんちん うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 682 kcal / 6.5 g		
定番麺(単品) 和麺:月・水・金	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キツネ・タヌキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キツネ・タヌキ 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
日替わり丼 (汁物付)	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 668kcal / 2.8g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 865 kcal / 3.1 g	トルコライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 937kcal / 3.3g	タレかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	ニコニコランチ(250円) 月曜・金曜	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安 チョイ辛!  辛い!    ..×□°△× 激辛! 	
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	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	じゃが芋ツナ味噌 バター炒め 106 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしのだんご 42 kcal / 1.9 g 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	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	筑前煮 101 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリときくらげ 酢の物 34 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A		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	白菜とあさり オイスター炒め 36kcal / 0.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンの唐揚げ マヨコチュソース 150kcal / 1.g 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		明太パサラダ 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	ハムサラダ 117 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	かぼちゃのサラダ 105kcal / 0.8g 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。

10月のイベントメニューは「韓国・台湾フェスです！」

