

週 間 献 立 表

Sale Items	10月20日 Monday	10月21日 Tuesday	10月22日 Wednesday	10月23日 Thursday	10月24日 Friday	10月25日 Saturday	10月26日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉柚子胡椒味噌焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 247 kcal / 2.3 g	鯖のねぎ味噌焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 124 kcal / 0.5 g	白身魚の香草 パン粉焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249 kcal / 1.5 g	鱈の野菜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177 kcal / 1.4 g	ホキのトマトチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 187 kcal / 2.6 g	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)	鶏肉のソテーきのこ あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 258kcal / 2.5g	サーモンフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3g	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252kcal / 1.9g	韓国・豚のプルコギ チャブチェ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 377kcal / 2.5g	ポークソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 351kcal / 2.5g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	むかしながらの 中華そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 705kcal / 6.3 g	サンマーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 670kcal / 6.6 g	かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 567kcal / 5.4 g	から揚げラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 801kcal / 5.6 g	肉 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 4.8 g	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	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 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 529kcal / 1.8 g	から揚げ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 759kcal / 3.2 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ロコモコ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 642kcal / 2.5 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 351kcal / 2.5 g	水曜・100円 カレー・うどん・そばの日！	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3 g						
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					辛さの目安チョイ辛！辛い！ ..×□°△× 激辛！	
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とほうれん草 のピリ辛キムチ和え 57kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 96kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレーコロッケ 112kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 46kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	バター風味入り豆腐 112kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	にら玉もやし 68kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	里芋とがんも煮 32kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜きんぴら 97kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	¥・ 136kcal / 1.0 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	パンパンジーサラダ 139kcal / 1.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ツナサラダ 13kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ペンネサラダ 112kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4 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。