

# 週間献立表

Sale Items	7月24日 Monday	7月25日 Tuesday	7月26日 Wednesday	7月27日 Thursday	7月28日 Friday	7月29日 Saturday	7月30日 Sunday
日替わり タニタ定食	根菜とひき肉のしぐれ煮 261 Kcal / 1.00 g	鶏肉の ピーナッツバター焼き 212 Kcal / 0.70 g	鮭の野菜ソース 165 Kcal / 0.73 g	鶏肉の ごまサルサソース 158 Kcal / 1.00 g	ささみのピカタ 170 Kcal / 0.78 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)→	505 Kcal / 2.89 g	522 Kcal / 2.52 g	418 Kcal / 2.67 g	411 Kcal / 2.81 g	464 Kcal / 2.66 g		
副菜 1	青菜ともやしの和え物 27 Kcal / 0.73 g	ひじきのトマト煮 127 Kcal / 0.71 g	ひじきの煮物 67 Kcal / 0.87 g	こんにゃくと にんじんの白和え 83 Kcal / 0.69 g	きのこサラダ 79 Kcal / 0.69 g		
副菜 2	里芋のりまぶし 58 Kcal / 0.38 g	白滝と小松菜の和え物 24 Kcal / 0.33 g	きゅうりとしらす干しの酢の物 22 Kcal / 0.33 g	きゅうりの和え物 12 Kcal / 0.38 g	いんげんと 大豆もやしのごま和え 43 Kcal / 0.44 g		
汁 物	貝割れ大根のすまし汁 15 Kcal / 0.78 g	きのこねぎの すまし汁 15 Kcal / 0.78 g	えのきたけのスープ 20 Kcal / 0.74 g	大豆もやしのスープ 14 Kcal / 0.74 g	わかめと長ねぎの みそ汁 28 Kcal / 0.75 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	カレーの揚げ煮 280kcal / 1.9g	とんかつ 428kcal / 1.g	鶏肉のみぞれ煮 344kcal / .7g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g	鯖の味噌煮 374kcal / 1.5g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	サンマー麺 670kcal / 6.6g	冷やし肉 うどん・そば 胡麻ダレ 618kcal / 5.9g	から揚げチキンの 冷やしつけ麺 618kcal / 5.2g	柑橘風味の野菜サラダ うどん・そば 355kcal / 4.g	冷やし中華 518kcal / 4.9g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・かき揚げ 醤油・味噌・チャーシュー	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	豚肉とニラの スタミナ丼 687kcal / 1.7g	中華丼 723kcal / 2.7g	温玉ハンバーグ丼 642kcal / 2.5g	<b>ベントメニュー</b> 神戸名店 「ゲイロード」チキン カレー	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal 3.3 g						
カレー トッピング	豚カツ 100円						
小鉢 A	オクラとわかめ しらす和え 32kcal / 1.4g	もやしのナムル 42kcal / 1.9g	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g	杏仁豆腐 98kcal / 0.g	/	/
小鉢 A	かぼちゃそぼろあん 46kcal / 0.2g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ジャガイモとコーン のバター炒め 65kcal / 1.2g	イカと里芋煮 77kcal / 1.2g	ひじき煮つけ 73kcal / 0.6g	/	/
小鉢 B	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5g	/	/

※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。

※栄養価表示：エネルギー/塩分