

週 間 献 立 表

Sale Items	10月27日 Monday	10月28日 Tuesday	10月29日 Wednesday	10月30日 Thursday	10月31日 Friday	11月1日 Saturday	11月2日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	カレイの野菜あん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 268 kcal / 1.3 g	鶏胸肉の黒酢照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245 kcal / 2.4 g	ゆで豚と野菜の 胡麻ドレソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 236kcal / 2.3 g	ササミのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221 kcal / 1.4 g	揚げイワシの トマトソースがけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 243kcal / 0.2 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)	チキン南蛮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	豚肉キムチ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307kcal / 3.9 g	アジフライとハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	ビーフストロガノフ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 343kcal / 3.2 g	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3 g	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	喜多方ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 720kcal / 6.3 g	油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 3.4 g	京風かき玉うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 5.8 g	イベントメニュー ニューローメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 532kcal / 6.8 g	麻婆ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	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)	牛肉のクッパ🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	ソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /		オムライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	あんかけ タコライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水曜・金曜100円 カレー・うどん・そばの日！ 辛さの目安 🔥チョイ辛！ 🔥🔥辛い！ 😞 🔥🔥🔥 ..×□°△× 激辛！	
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						
小鉢 A	信田煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	クロック 96 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	マグロのやまかけ 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	ホタテフライ 88kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草とシメジの 和え物 70kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	アスパラ炒め 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	茄子と香ばしネギの 和え物 53kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	カリフラワーベーコン サラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	明太バスアラダ 131 kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	海鮮サラダ 35kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラサラダ 36kcal / 0.5 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。

10月のイベントメニューは「韓国・台湾フェスです！」

