

# 週間献立表

Sale Items	11月25日 Monday	11月26日 Tuesday	11月27日 Wednesday	11月28日 Thursday	11月29日 Friday	11月30日 Saturday	12月1日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	イワシの竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 287 kcal / 1.2 g	鯖の梅煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221 kcal / 1.3 g	旨辛豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 256kcal / 2.8g	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	鶏肉のゆずみそ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 247 kcal / 2.3 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	回鍋肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263 kcal / 2.8 g	ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 288kcal / 2.8g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 232kcal / 1.3g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 485kcal / 3.3g	豚コース生姜焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 426 kcal / 2.8 g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	とんこつラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 g	噴火野菜のチゲ麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 735kcal / 8.6g	関西風きしめん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 490 kcal / 7.9 g	サンマーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 670kcal / 6.6g	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	きつね・たぬき 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		きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
日替わり丼 (汁物付)	シシリアンライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 668kcal / 2.5g	すき焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 657kcal / 2.7g		イベントメニュー ハジ味噌ミート あんかけスパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 599kcal / 5.2g			
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 .....チオイ辛! .....辛い! ..x□°△x 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	春雨中華和え 46kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	麻婆もやし 52kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 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。

11月のイベントメニューは「ご当地フェアです！」