

週間献立表

Sale Items	9月14日 Monday	9月15日 Tuesday	9月16日 Wednesday	9月17日 Thursday	9月18日 Friday	9月19日 Saturday	9月20日 Sunday
Special lunch	サバの梅煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.8g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 1.6g	スパイシーチリソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	豆とおさつ豚しゃぶ サラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 349kcal / 1.5g	鶏の南部焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 228kcal / 1.3g		
Variety set	ホイコーロー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ジャンボメンチかつ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 521kcal / 2.8g	鶏の竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 346kcal / 1.2g	和風ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 432kcal / 2.9g	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 394kcal / 2.6g		
Daily noodles Apiece	酸辣湯麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 3.9g	ジャージャー麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 539kcal / 3.5g	ゆず風味 塩ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 483kcal / 4.9g	辛さの目安 チオイ辛！ 辛い！ ×□△× 激辛！	
Classic noodles		きつね・たぬき・ざる 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		きつね・たぬき・ざる 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
Daily rice bowl	ガパオライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋マグロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 1.1g		生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	すき焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 657kcal / 2.7g		
Rice curry	ボークカレー						
Curry topping	豚カツ 100円						
Small bowl A	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	竹輪磯部揚げ 113 kcal / 0.2 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g	ゴボウとベーコンの オリーフソテー 53kcal / 0.4g	コロッケ 96kcal / 0.3g		
Small bowl A	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	にら玉もやし 68kcal / 0.3g		
Small bowl A		いんげんと油揚げの海苔 胡麻和え 63kcal / 0.6g		冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0g			
Small bowl B	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	パンネサラダ 112kcal /	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g	パンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	ツナサラダ 13kcal / 0.9g		
	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	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。

9月のイベントメニューは「健康増進フェアです！」