

週間献立表

Sale Items	6月21日 Monday	6月22日 Tuesday	6月23日 Wednesday	6月24日 Thursday	6月25日 Friday	6月26日 Saturday	6月27日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g	白身魚のチーズムニエル ミートソースがけ 217kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g	野菜たっぷりブルコギ 250 kcal / 1.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンソテー ガーリックソース 428kcal / 3.4 g	牛焼き肉 476kcal / 3.3g	和風ハンバーグ 432kcal / 2.9 g	鯖の味噌煮 374kcal / 1.5g	イワシのかば焼き 342kcal / 2.9g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	冷やしサラダ うどん・そば 489kcal / 3.9g	台湾ラーメン 538kcal / 4.0g	京風かきたま うどん・そば 623kcal / 3.1g	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・塩	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	かつ丼 602kcal / 2.7g	当地メニュー 福島喜多方 ラーメン丼 752kcal / 3.8g	ハヤシライス 811kcal / 3.3g	イベントメニュー 鯖とトマトの 花椒カレー 608kcal / 3.3g	長崎チャーメン 530kcal / 1.9g		
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orから揚げ 100円：温玉・チーズ・80円						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g		
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。

※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。ヘルシーセットは、主菜を300Kcal以下で設定しています。

6月のイベントメニューは「カレーフェア！」 今週は・・・「**さばとトマトの花椒カレー**」です。
フルーツチャッネと香辛料をバランスよく配合したオーソドックスなカレーソースに
トマトのフレッシュさを加え、花椒オイルで柑橘の風味としびれをプラス。さばをカレー風味で
しっとりと焼いて、トッピングしました。ラリー開催！！

