

# 週間献立表

Sale Items	7月29日 Monday	7月30日 Tuesday	7月31日 Wednesday	8月1日 Thursday	8月2日 Friday	8月3日 Saturday	8月4日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	ささみのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.4g	しっとり鶏むね肉と茄子 の梅風味あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 196kcal / 2.5g	鶏肉のゆず胡椒 レモンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 234kcal / 1.5g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 242kcal / 1.3g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 2.0g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	牛しゃぶのごま&ポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ##### / 2.1g	デミ玉ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 450kcal / 3g	チキンガーリック ソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 3g	チキン南蛮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 2.5g	チンジャオオロス 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	鶏白湯 ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	学生限定ワンコイン ワンコイン ざるうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 3.4g	野菜ラーメン 醤油・塩・味噌 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	学生限定ワンコイン かき玉 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 518kcal / 4.9g	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 中華麺：火・木	ざるそば・ざるうどん	ざるそば・ざるうどん			お楽しみ中華麺		
日替わり丼 (汁物付)	麻婆丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711kcal / 2.6g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 812kcal / 3.1g	ガバオライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 847kcal / 3.6g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737 kcal / 2.9 g	水曜・金曜100円 カレー・うどん・そばの日!	
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 .....チオイ .....辛 .....×□△× 激	
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	わさび風味のプロッコ リー入りマッシュポテト 62kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いんげんと油揚げの海 苔胡麻和え 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根サラダピリ辛納豆 ドレッシング 42kcal / 0.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 A	切干大根とほうれん草の ピリ辛キムチ和え 57kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	バター風味炒り豆腐 112kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	お楽しみ小鉢			
小鉢 A	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	牛蒡とキャベツのすっき りレモンサラダ 54kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとキャベツのナムル 72kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 B	プロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ペンネサラダ 112kcal / 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	お楽しみサラダ			

※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。

※アレルギー表示は5大アレルギーを表示しています。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

