

# 週 間 献 立 表

| Sale Items                        | 6月14日<br>Monday                       | 6月15日<br>Tuesday                       | 6月16日<br>Wednesday                 | 6月17日<br>Thursday                                 | 6月18日<br>Friday                          | 6月19日<br>Saturday                                          | 6月20日<br>Sunday |
|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|
| 日替わり<br>ヘルシーセット<br>(小鉢A2品+ご飯+汁物)  | 鶏ささみのフリッター<br>香味ソース<br>242kcal / 1.3g | 白身魚の香草<br>パン粉焼き<br>249kcal / 1.5g      | ヘルシーチーズ<br>ハンバーグ<br>300kcal / 2.1g | ホキのトマトチーズ焼き<br>187 kcal / 2.6 g                   | 鯖のねぎ味噌焼き<br>124kcal / 0.5g               |                                                            |                 |
| バラエティー<br>セット<br>(小鉢A+ご飯+汁物)      | サーモンフライ<br>227kcal / 1.3g             | 回鍋肉<br>336kcal / 1.8g                  | 酢豚<br>354kcal / 2.5g               | スパイシーチキン<br>332kcal / 1.8g                        | ポークチャップ<br>258 kcal 2.3 g                | /                                                          |                 |
| 日替わり麺 (単品)<br>中華麺：月・水・金<br>和麺：火・木 | 坦々麺 火<br>734 kcal / 7.1 g             | 肉うどん・そば<br>618kcal / 4.2g              | 麻婆ラーメン 火<br>608kcal / 6.g          | 関西出汁の<br>うどん・そば<br>512kcal / 4.2g                 | ざるラーメン<br>567kcal / 4.8g                 | <div> 辛さの目<br/>.....チョイ<br/>.....辛<br/>.....×□°△× 激 </div> |                 |
| 定番麺 (単品)<br>和麺：月・水・金<br>中華麺：火・木   | きつね・たぬき・かき揚げ<br>きつね・たぬき・かき揚げ          | 醤油・味噌・塩<br>醤油・味噌・塩                     | 醤油・味噌・塩<br>醤油・味噌・塩                 | 醤油・味噌・塩<br>醤油・味噌・塩                                | きつね・たぬき・かき揚げ                             |                                                            |                 |
| 日替わり丼<br>(汁物付)                    | すき焼き丼<br>657kcal / 2.7g               | ネギトロ丼<br>552kcal / 3.6g                | 牛肉のクッパ 火<br>595 kcal / 1.5 g       | イベントメニュー！<br>トロトロチーズの<br>キーマカレー<br>674kcal / 2.4g | 親子丼<br>674kcal / 2.9g                    |                                                            |                 |
| カレーライス<br>(単品)                    | ポークカレー<br>765 kcal 3.3 g              |                                        |                                    |                                                   |                                          |                                                            |                 |
| カレー<br>トッピング                      | 豚カツorから揚げ 100円                        |                                        |                                    |                                                   |                                          |                                                            |                 |
| 小鉢 A                              | 温泉たまご<br>65kcal / 0.4g                | カレーコロッケ<br>112kcal / 0.5g              | ブロッコリーのマリネ<br>68kcal / 0.8g        | もやしのナムル<br>42kcal / 1.9g                          | 切干大根煮つけ<br>98kcal / 1.4g                 |                                                            |                 |
| 小鉢 A                              | 小松菜煮びたし<br>65kcal / 0.4g              | こんにゃく<br>ピリ炒め<br>32kcal / 0.3g         | 茄子の煮浸し<br>97kcal / 0.1g            | 金平牛蒡<br>75kcal / 0.5g                             | ほうれん草<br>ピーナツ和え<br>61kcal / 0.4g         |                                                            |                 |
| 小鉢 A                              | ひじきと大根のなます<br>54kcal / 0.4g           | オクラとカニカマの<br>ワサビポン酢和え<br>33kcal / 0.8g | レンコンのコチジャンナムル<br>58kcal / 0.9g     | ハムとキャベツの<br>マヨネーズ和え<br>87kcal / 0.6g              | コンニャクとピーマンの<br>ガーリックソテー<br>58kcal / 0.6g |                                                            |                 |
| 小鉢 B                              | ブロッコリーサラダ<br>54kcal / 0.1g            | ペンネサラダ<br>112kcal /                    | カブとささみの<br>サラダ<br>49kcal / 1.g     | カリフラワー<br>ベーコンサラダ<br>123kcal / 0.4g               | ゴボウサラダ<br>123kcal / 0.8g                 |                                                            |                 |

※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・・・「トロトロチーズのキーマカレー」です。**  
**トマトやコconaツで味わい深く仕上げた本格的キーマカレーにグリーンセムチーズを合わせた**  
**ソースをたっぷりかけてマイルドに仕上げました。 ラリー開催！！**

