




週間献立表

Sale Items	11月18日 Monday	11月19日 Tuesday	11月20日 Wednesday	11月21日 Thursday	11月22日 Friday	11月23日 Saturday	11月24日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚のトマトチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 159kcal / 2.6g	豚肉と野菜の塩こうじ蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177kcal / 1.4g	鶏肉の南部焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 228kcal / 1.3g	白身魚のムニエルミートソースかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 217kcal / 1.8g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ホークソテーガーリックキノソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 351 kcal 2.8 g	鶏肉の韓国風焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 257 kcal 2.3 g	ヤージャン豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 254 kcal 2.3 g	イベントメニュー! チキンチキンごぼう 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 400 kcal 2.9 g	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252 kcal 1.9 g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal 7.1 g	台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 6.4g	カレー南蛮うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 589kcal / 5.4g	ジャージャー麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 539kcal / 5.5g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /		
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)	ササミソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 589kcal / 2.9g	生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737 kcal 2.9 g		角煮丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826 kcal 2.9 g			
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! 😞  ..×□△× 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	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	れんこんのから揚げマヨコチュソース 42 kcal / 1.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冷奴 56 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	イカとぎゅうりの酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ふうふう大根 44kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	筑前煮 34 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ餃子 120 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	かぼちゃのサラダ 105kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨サラダ 87 kcal 0.8 g 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！」

