

週間献立表

Sale Items	7月19日 Monday	7月20日 Tuesday	7月21日 Wednesday	7月22日 Thursday	7月23日 Friday	7月24日 Saturday	7月25日 Sunday	
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜 あんかけ 224kcal / 1.7g	豚肉と豆腐の スパイシートマト煮 300kcal / 1.4g	ヘルシーチキンバーグ 300kcal / 2.1g					
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーキノコ ソース 351 kcal / 2.5 g	イベントメニュー! チキンソテー アリゴソース 	鮭の葱みそ マヨネーズ焼き 366 kcal / 1.7 g			 <p>辛さの目チヨイ辛×□△× 激 </p>		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	煮干しラーメン 682 kcal / 6.5 g	かきたま うどん・そば 567 kcal / 5.4 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g					
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					
日替わり丼 (汁物付)	 ナシゴレン 643 kcal / 2.4 g	照りマヨチキン丼	 シビ辛麻婆丼 					
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100円							
小鉢 A	切り干し大根 45 kcal / 0.4 g	コロッケ 96 kcal / 0.3 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g					
小鉢 A	イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g					
小鉢 A	ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g	小松菜の桜えび 香り炒め 45kcal / 0.4g					
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g					

※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。**

7月のイベントメニューは「チキンで味わう世界の料理フェア！」

今週は「チキンソテーアリゴソース」です。アリゴとは、フランスの郷土料理でマッシュポテトとチーズを練り上げたもの。もちりとろーんと伸びるソースです。トマトソースを絡めたチキンにあわせました。

