

週間献立表

Sale Items	12月16日 Monday	12月17日 Tuesday	12月18日 Wednesday	12月19日 Thursday	12月20日 Friday	12月21日 Saturday	12月22日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げイワシのトマトソースがけ 243kcal / 0.2g	ゆで豚と野菜の胡麻ドレソース 236kcal / 2.3g	鯖のねぎ味噌焼き 124kcal / 0.5g	鮭の竜田揚げイタリアンソース 246kcal / 1.6g	鶏肉のスパイシーチリソース 248kcal / 2.8g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	肉野菜炒め 227kcal / 1.3g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	ポークタラモチーズ焼き 230kcal / 1.4g	イベントメニュー パリパリチキンのサルサソース 430kcal / 2.6g	アジフライと温玉ハンバーグ 445kcal / 2.8g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	とろっと鶏白湯ラーメン 785kcal / 4.8g	じゃがバターのごま豆乳うどん・そば 679kcal / 7.2g	唐揚げラーメン 801kcal / 5.6g	ごま豆乳タンタンうどん・そば 486kcal / 9.1g	油そば 538kcal / 3.4g	 辛さの目 ……チヨイ ……辛 …×□△× 激	
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)	麻婆茄子丼 545kcal / 2.5g	ご当地メニュー 長野 ごぼとん丼 821kcal / 2.6g	台湾風混ぜご飯 560kcal / 3.4g	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	ロコモコ丼 642kcal / 2.5g		
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・唐揚げ 各100円 チーズ・温玉 各80円						
小鉢 A	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g	信田煮 /	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	ゴボウとベーコンのオリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	キュウリときくらげ酢の物 34kcal / 0.6g	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g	ホタテフライ 88kcal / 1.2g	枝豆ともやしおろし和え 24kcal / 0.1g	ほうれん草とシメジの和 70kcal / 0.5g		
小鉢 A	揚げ茄子の中華風南蛮漬け 136kcal / 1.0g	彩り野菜の厚揚げマーボー 275kcal / 1.5g	茄子と香ばしネギの和え物 53kcal / 0.3g	もやしと竹輪のカレーマヨ和え 103kcal / 1.0g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	ハンパジーサラダ 64kcal / 1.4g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	海鮮サラダ 35kcal / 0.5g	アスパラサラダ 36kcal / 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。**

12月のイベントメニューは「チキンフェア！」みんな大好き「チキン」を使ったメニューです。おなじみサクサク衣のチキンやさまざまなソースとのアレンジメニューです。今週は「パリパリチキンのサルサソース」です。歯ごたえのある衣でボリュームミナチキンにちょっぴりスパイシーで具たくさんトマトサルサソースを合わせました。